वैद्यकल्पतरु लेखमाळा

પ્રકાશક—
વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી
અમદાવાદ.

કિં. રૂા. ૩-૦-૦

वैद्यकल्पतरु लेखमाळा

સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદીના
લખાયેલા લેખોનો સંગ્રહ

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર
વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી
પ્રો. ગુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી
તંત્રી-વૈદ્યકલ્પતરૂ
ગાંધીરોડ – અમદાવાદ

સને ૧૯૪૩ ડીસેમ્બર   આવૃત્તિ ૧લી   સંવત ૨૦૦૦ માગશીર્ષ

કીંમત રૂા. ૩-૦-૦

અમદાવાદ-ધી "ડાયમન્ડ જ્યુબિલી" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં
પરીખ સુરેશચંદ્ર પોપટલાલે છાપ્યું.



સ્વ. વૈદરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

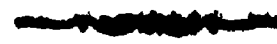
प्रकाशकनुं निवेदन



સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદીના લેખો વાંચવાની ઘણાં ભાઈઓની ઇચ્છા થવાથી અને તેની માગણી થવાથી તેમજ શરૂવાતના વૈદ્યકલ્પતરૂના વોલ્યુમો સીલીકમાં નહીં હોવાથી તે માંગણીનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો અને સને ૧૯૩૪ થી એક ફરમાનો વધારો કરી સને ૧૯૩૮ સુધી તેમના લેખો પ્રગટ કરવામાં આવ્યા. ઉપરાંત નવા ગ્રાહકોને લાભ આપી શકાય એવા હેતુથી વધારાની નકલ છપાવીને પુસ્તક રૂપે બહાર પાડવામાં આવેલ છે.

સ્વ. ના આ લેખો ઉપરાંત ઋતુ સંબંધીના લેખો ઋતુ સામ્રાજ્ય નામની ભેટની બુક તરીકે બહાર પાડીને તેમાં આપવામાં આવેલ છે. જૈનધર્મ અને દેશી વૈદ્યવિદ્યા અને આચારો અને આરોગ્યતાની એકવાક્યતાના નિબંધોનો પણ આ પુસ્તકમાં સમાવેશ થયો છે. કાગળની મોંઘવારીને લઇને લેખમાળા છપાવવાનું કાર્ય બંધ થવાથી કેટલાક સ્ત્રી ઉપયોગી, બાળકો ઉપયોગી, શારીરજ્ઞાનના અને આરોગ્ય રક્ષણ તેમજ પરચુરણ વિષયો આપવા બાકી રહેલા છે. કાગળો સસ્તાં થતાં ઉપરોક્ત લેખો ફરમો વધારી વૈદ્યકલ્પતરૂ માસિકમાં આપવાનો વિચાર છે અથવા તો ૧૯૪૫ મું વર્ષ બેસતાં પૂરા ૫૦ વર્ષ થશે અને તેથી સુવર્ણ જયંતિ નિમીત્તે જાનેવારીનો અંક ખાસ અંક તરિકે બહાર પાડીને સ્વર્ગસ્થના બાકીના લેખો તેમજ બીજા લેખકોના ઉપયોગી લેખોનો સંગ્રહ આપવામાં આવશે.

આ પુસ્તકમાં વાંચનારને કાગળો જુના દેખાશે કેમકે છપાયાંને ૭-૮ વર્ષ થઇ ગયાં છે.



विषयनी अनुक्रमणिका



સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદીએ લખેલી

મનુષ્યો માટે અપૂર્વ માળા

આ માળાનો જેઓ નિત્ય શ્રદ્ધા અને પ્રેમથી પાઠ કરશે તેઓ આરોગ્ય, દીર્ઘાયુષ્ય, આબરૂ, આનંદ, ધન્યવાદ અને ઉત્તમ પુત્ર પરિવાર પ્રાપ્ત કરશે.

૧. જે આત્માના બંધમોક્ષની વાતો કરીએ તે બંધમોક્ષ તનમનને જ અવલંબીને છે!
૨. તન-મનને નિત્ય સંબંધ હોવાથી પરસ્પરના આશ્રય વિના તેમની ઉન્નતિ અશક્ય છે!
૩. શરીરશુદ્ધિ-નિરોગીપણું અને મનશુદ્ધિ-સદ્‌વર્તન એ બે આત્મોન્નતિના પહેલાં પગથીયાં છે.
૪. લખી રાખો કે તનમનની શુદ્ધિ કે અશુદ્ધિ પોષણના પદાર્થો ઉપર મ્હોટો કાબુ ધરાવે છે!
૫. શરીર, મન અને આત્માની અનુક્રમે ઉન્નતિ માટે શુદ્ધ અને સાદાં ભોજનની જરૂર છે!
૬. દરદો એ શારીરિક ગુન્હાની શિક્ષા છે અને શરીરના ગુન્હાની શિક્ષા શરીરને થવી જોઇએ!
૭. ગુન્હાઓ માટે ફટકા, દંડ, કેદ, ફાંસી; શરીરના ગુન્હા માટે દરદ, દાક્તરની ફી, પથારી અને અકાળ મૃત્યુ!
૮. જેવા ગુણદોષનું આપણું સ્થુળ શરીર ઘડાશે તેવાજ ગુણદોષનું સૂક્ષ્મ શરીર-મન ઘડાશે!
૯. આપણી ભૂલો માટે કુદરત રોગ મોકલે છે, તે માટે ધૈર્યથી સહીને પ્રથમ ભૂલો સુધારવી!
૧૦. લખી રાખો કે આપણાં દરદો આપણે કે આપણાં માબાપોએ કરેલી ભૂલનાંજ કડવાં ફળ છે!
૧૧. આપણાં શારીરિક અને માનસિક દરદો તથા વિકારોનો પણ આપણાં બચ્ચાંઓને વારસો મળવાનો છે!
૧૨. રોગી અને દુરાચારી માબાપો નિરોગી અને સદાચારી બાળકોને જન્મ આપવાને લાયક નથી!
૧૩. વસ્ત્રાભૂષણથી મઢેલાં રોગી બાળકો કાદવના પૂતળાં કરતાં લેશ પણ ઉપયોગી નથી!
૧૪. "બ્રહ્મચર્ય"એ શરીરરૂપી હવેલીનો પાયો છે. 'બાળલગ્ન' એ હવેલીને ખેદાનમેદાન કરે છે!
૧૫. પંચકેશ રાખવા એ "બ્રહ્મચર્ય" નથી. વીર્યનું રક્ષણ કરવું તેનું નામ "બ્રહ્મચર્ય" છે!
૧૬. વીર્ય સંબંધી આવક જાવકનો હિસાબ નહિ રાખનારાઓજ વહેલું દેવાળું કુંકે છે!
૧૭. આપણા બધા આચારો આડંબર માટે નહિ પણ આરોગ્ય માટેજ પળાતા હોવા જોઇએ!
૧૮. ઇન્દ્રીયોને પડેલી અને જડ થયેલી કુટેવો છુટતી નથી માટે તેનાથી તમે ચેતતા રહેજો!
૧૯. યાદ રાખો કે દરદો કરતાં ઉંટવૈદ્યોની દવાઓ શરીરની ઘણી વધારે પાયમાલી કરે છે!
૨૦. શરીરમાં થતા ફેરફારો જોવામાં કુદરતે આપણને આંખો અને ચામડીરૂપી દર્પણ આપ્યાં છે!
૨૧. મળમૂત્રાદિ વેગોને વારંવાર અટકાવવાથી અનેક દરદો થાય છે તે વાત આપ જાણો છો!
૨૨. શરીરની ગટરોને નિત્યનિત્ય સ્વચ્છ રાખવી એ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાની પહેલી ચાવી છે!
૨૩. રસોડામાં લખી રાખો કે માપીને તથા ચાવીને ખાવું એ તંદુરસ્તીની બીજી ચાવી છે!
૨૪. લખી રાખો કે સાદો અને સાત્વિક ખોરાક એ આરોગ્યની ત્રીજી ચાવી છે!
૨૫. નિત્ય જાપ કરો કે શુદ્ધ હવા, પાણી, અજવાળું અને સ્વચ્છતા એજ આપણાં જીવન છે!
૨૬. ભોજનના ભાણાં પર ચડસા ચડસી કરનારા બુભુક્ષિતો પોતાના હાથેજ પોતાનું ખૂન કરનાર છે!

૨૭. ઉણું ખાવાથી જેટલાં મૃત્યુ થાય છે તેના કરતાં અકરાંતીયાપણે ખાવાથી સેંકડો ગણાં મૃત્યુ થાય છે !
૨૮. જમવાનો ઘંટ વાગે એ જમવાનો ખરો સમય નથી, ક્ષુધાનો ઘંટ વાગે એજ ખરો સમય છે !
૨૯. ભાણાપર બેસતાં પહેલાં તમારા પેટની સલાહ લેજો, જીભની સલાહ કદી લેતા નહીં !
૩૦. લખી રાખો કે આપણાં ઘણાં દરદો આપણી બગડેલી હોજરીમાંજ જન્મ આપે છે !
૩૧. યાદ રાખો કે વીર્ય અને મગજ સંબંધી ઘણાંક વિકારો બગડેલી પાચનક્રિયાને આભારી છે !
૩૨. તમારી નોટમાં નોંધી રાખો કે જે ઇન્દ્રિય ગુન્હો કરે છે, તે ઇન્દ્રિયનેજ કુદરત શિક્ષા કરે છે !
૩૩. નોટ કરો કે, જાદુઇ ગોળીઓ ગુમાવેલી જુવાની પાછી લાવશે એ જુવાન મનના હવાઇ કીલ્લા છે !
૩૪. શરીરનો આખો સંચો એક ચુલાને આધીન છે, માટે તે ચુલાને-હોજરીને નિયમિત ગોઠવો !
૩૫. તમો ન જાણતા હો તો જાણો કે બગડેલા દાંત પણ તમારી પાચનક્રિયાને બગાડી નાખે છે !
૩૬. તમો ન જાણતા હો તો જાણો કે મોં ઉપર ઓઢીને સૂવું અને ધીમું ઝેર પીવું એ બે બરાબર છે !

ગુજરાત ફાર્મસી તરફથી બહાર પડેલાં

વૈદ્યક પુસ્તકોનું સૂચીપત્ર



નિવેદન

ગુજરાત પ્રાન્તમાં ગુજરાત ફાર્મસી જુનામાં જુની છે. તેની સ્થાપના થયા પછીનાં ચાર જ વર્ષ પછી એટલે સંવત ૧૯૫૧ ઇ. સ. ૧૮૯૫ થી વૈદ્યક સાહિત્ય બહાર પાડવાનું કાર્ય હાથ ધરવામાં આવ્યું છે.

વૈદ્યકલ્પતરૂ:—આ માસીક ૪૯ વર્ષથી ઇંગ્રેજી દરેક મહીનાની શરૂઆતમાં નિયમિત રીતે બહાર પડે છે. તેમાં વૈદ્યકને લગતા વિષયોની ચર્ચા, અનુભવી ઉપાયો, દર્દીઓના પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો, આરોગ્ય સૂચનાઓ અને દરદો ઉપરના સ્વતંત્ર લેખો બહુ જ સરળ ભાષામાં આવે છે. દરેક વર્ષે ઉપયોગી વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે અપાય છે. દેશમાં વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે રૂા. ૩–૪–૦ અને પરદેશમાં રૂા. ૫–૦–૦ લેવામાં આવે છે.

હાલમાં કાગળની સખ્ત મોંઘવારી થઇ ગઇ છે, છતાં માસિક દર મહિને ચાર ફરમા એટલે ૩૨ પાનામાં નીકળે છે. જનતા વૈદ્યક સાહિત્ય વાંચી પોતાનું શરીર નિરોગી બનાવે એ ખાસ જરૂરનું છે અને વૈદ્યકલ્પતરૂ માસિકનો એ ખાસ પ્રયાસ છે.

નમૂનાનો અંક મફત જોવા મળશે

પુસ્તકો:—આ સિવાય ફાર્મસીના સાહિત્ય વિભાગ તરફથી કેટલાંક પુસ્તકો બહાર પડે છે. આ બધાં પુસ્તકોની વીગત આ સાથે આપેલી છે. આ માંહેનાં કેટલાંક પુસ્તકો વૈદ્યકલ્પતરૂની ભેટ તરીકેના છે અને કેટલાંક ભેટ વગરનાં સ્વતંત્ર રીતે બહાર પડેલાં છે.

વૈદ્યક સાહિત્ય વાંચવામાં નિરસ હોય તે સાચું છે પણ શરીર સ્વાસ્થ્ય જાળવવા તે વાંચવું જરૂરી પણ છે. પૈસા ન ખર્ચી શકે તે લાયબ્રેરીમાં જઇ અગર મળે ત્યાંથી મેળવી વાંચે પણ વૈદ્યક જ્ઞાન દરેકને પોતા પુરતું હોવું જ જોઇએ એમ અમો માનીએ છીએ અને તે માટે સર્વને તેમ કરવા આગ્રહપૂર્વક ભલામણ કરીએ છીએ.

વ્યવસ્થાપક

ગુજરાત ફાર્મસી–વૈદ્યક સાહિત્ય વિભાગ.

ઘરવૈદુ:—આવૃત્તિ નવમી સુધારા વધારા સાથે તૈયાર છે. ઘરવૈદું વધારે લોકપ્રિય થઇ પડયું છે તેનું કારણ એ છે કે સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદીની કસાયેલી કલમથી સાધારણ ગુજરાતી વાંચનાર પણ સમજી શકે એવી સહેલી ભાષામાં તે લખાયેલ છે, એટલે ગુજરાતી ભાષામાં **સૌથી ઉપયોગી, સર્વમાન્ય અને ઘરગતુ ઔષધોના ભંડારરૂપ** કુટુંબોના વૈદ્ય અને ડોકટરની ગરજ સારે તેવો આ ગ્રંથ છે. દેશાવરમાં રહેતા ગુજરાતી ભાઈઓને અમે ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ કે ઘરવૈદાંની નકલ તેમણે જરૂર રાખવી.

આ ગ્રંથના ભાગ ૭ છે. પ્રારંભમાં પહેલા ભાગમાં સૃષ્ટિક્રમ (Cause & Creation) વિષે અધ્યાત્મશાસ્ત્ર અને પદાર્થ વિજ્ઞાન એકીકરણ સાથે સંક્ષેપમાં વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. બીજા ભાગમાં શારીરસ્થાન (Anatomy) જેમાં શરીર રચના અને શરીરના મુખ્ય મુખ્ય ભાગોનું વર્ણન છે. ત્રીજા ભાગમાં ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Physiology) જેમાં સાત ધાતુઓ, ત્રણ દોષ તથા સ્વાભાવિક વેગો ઈત્યાદિ શારીરિક ક્રિયાઓનું અતિ ઉપયોગી વર્ણન આવે છે. ચોથા ભાગમાં સૂત્રસ્થાન (Hygiene) જેમાં દીનચર્યા, હવા, પાણી, ખોરાક, આહાર, પથ્યાપથ્ય વગેરે અનેક ઉપયોગી વિષયો અને આરોગ્યતાના નિયમોનું વિસ્તારવાળું વર્ણન છે. પાંચમા ભાગમાં નિદાનસ્થાન (General causes of Diseases), રોગોની ઉત્પત્તિનાં સામાન્ય કારણો, ત્રણ દોષથી થનારાં દરદો અને રોગ પરીક્ષાની જુદી જુદી રીતો આપી છે. છઠ્ઠો ભાગ ઔષધો અથવા ઉપચાર કરવાની સામગ્રી વિષેનો છે, જેમાં દવાના જુદાં જુદાં રૂપ (ક્વાથ, ચૂર્ણ, અવલેહ, વગેરે) બનાવવાની ક્રિયા અને દવાઓના માપ, તોલ, માત્રા (Dose), ઔષધ શોધન, અનુપાન, પથ્યાપથ્ય અને છેવટે દેશી, યુનાની તથા અંગ્રેજી ઉપાયોની જુદી જુદી બનાવટો અને નુસ્ખાઓના સંગ્રહથી ભરેલ છે. ગુજરાતી નામો સાથે સંસ્કૃત, અંગ્રેજી, લાટીન વગેરે ભાષાનાં નામો પણ આપ્યાં છે. સાતમા ભાગમાં ચિકિત્સા (Treatment of disease) આપવામાં આવી છે અને તે ભાગમાં ચૌદ પ્રકરણો પાડવામાં આવ્યાં છે. આ ગ્રંથ વાંચવાથી સાધારણ માણસ પણ પોતાના ઘરનો વૈદ્ય તો જરૂર બની શકે છે. નવમી આવૃત્તિ અને ૧૮૦૦૦ નકલ તેની ઉપયોગીતાનો પુરાવો છે. પૃષ્ઠ લગભગ ૧૦૦૦ રોયલ ૮ પેજી, પાકું પુઠું. કિંમત રૂા. ૭–૦–૦ પોસ્ટેજ રૂા. ૧.

સારી સંતતિ—લેખક : સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી. ત્રીજી આવૃત્તિ. આ પુસ્તકમાં સુંદર, સદાચારી, આરોગ્યવાન સંતતિ કેમ થઈ શકે તે વિષેનું સંપૂર્ણ વર્ણન કરેલું છે. પૃષ્ટ ૪૧૨, ક્રાઉન સાઈઝ, પાકું પુઠું કિંમત રૂા. ૨–૦–૦

બાળકોનો વૈદ્ય—લેખકઃ વૈદ્યરાજ દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી. બાળકની માવજત કેમ કરવી તે અને તેના રોગનાં કારણો, લક્ષણો અને ઉપાયો આપવામાં આવેલ છે. પૃષ્ટ ૩૬૦, ક્રાઉન સાઇઝ, પાકું પુઠું. કીંમત રૂા. ૨–૦–૦

યુવાવસ્થાનો શિક્ષક—આવૃત્તિ ૫ મી—'એડવાઈસ ટુ યંગ મેન' વિલ્યમ કોબેટ કૃત પુસ્તકના આધારે લખનાર સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી. આ પુસ્તક મુંબઇ સરકાર તથા વડોદરા સરકાર તરફથી ઇનામી ગ્રંથ તરીકે મંજુર કરવામાં આવ્યું છે. પૃષ્ઠ ૨૯૬, ક્રાઉન સાઈઝ, પાકું પુઠું, સોનેરી ગીલ્ટેડ. કિંમત રૂા. ૧–૮–૦

જ્વર ચિકિત્સા—લેખકઃ સ્વ. વૈદ્યશાસ્ત્રી નારાયણશંકર દેવશંકર પ્રાણાચાર્ય. દરેક જાતના તાવનું સંપૂર્ણ વર્ણન આપેલું છે. પૃષ્ટ ૩૨૦, ક્રાઉન સાઈઝ, પાકું પુઠું. કીં. રૂા. ૨–૦–૦

"ગરીબોના વૈદ્યનો ઉપયોગી સંગ્રહ"—આવૃત્તિ બીજી. સંગ્રાહક વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી. આ પુસ્તકમાં જુદાં જુદાં મુખ્ય દરદો અને તેને અટકાવવાના ઉપાય ૫૪ પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યા છે. દરદો થવાનાં કારણો અને તેને અટકાવવાના અનુભવસિદ્ધ તદ્દન સાદા, તથા નિર્ભય અને દરેક સ્થળે મળી શકે અને ઘેર બેઠાં બનાવી શકાય તેવા છે. પૃષ્ટ ૨૫૬, ક્રાઉન સાઈઝ, પાકું પુઠું. કીંમત રૂા. ૧–૮–૦

પુરૂષત્વ સંરક્ષણ—લે. વૈદ્યરાજ જટાશંકર જેશંકર દવે. પુરૂષત્વ એટલે શરીરનું બળ અને સંરક્ષણ એટલે સંભાળ. બ્રહ્મચર્યનો ભંગ, વીર્યરક્ષણની ખામી અને મનોનિગ્રહ નહિ હોવાને કારણે સમાજમાં અને ખાસ કરીને જુવાનીયાઓમાં પુરૂષત્વની ખામીને લીધે યુવાન અને યુવતીઓ અકાળે વૃદ્ધ થાય છે. આ વ્યાધિમાંથી બચવા માટે આ પુસ્તક વાંચવું. પૃષ્ટ ૧૯૨, ક્રાઉન સાઈઝ. કીંમત રૂા. ૧–૮–૦

અનુભૂત ચિકિત્સા પદ્ધતિ—લેખક : સ્વ. વૈદ્યશાસ્ત્રી નારાયણશંકર દેવશંકર પ્રાણાચાર્ય. દરેક રોગની વ્યાખ્યા અને સારવાર સાથે ખાનપાન, પથ્યાપથ્ય અને ઉપાયો પણ આપેલ છે. પૃષ્ટ ૨૫૬, ક્રાઉન સાઈઝ. કીંમત રૂા. ૧–૮–૦

ક્ષય ચિકિત્સા—લેખકઃ સ્વ. ડૉ. શિવશંકર હીરજી રાવળ. ડૉ. શિવશંકરભાઈએ આ પુસ્તક પોતાની જાતી અનુભવથી લખેલ છે. દરદ ન થાય તેની સંભાળ અને ક્ષય પછી તેના શું શું ઉપાયો કરવા તે પણ આપેલા છે. ક્ષય રોગી માટે હવાફેરનાં સ્થળોનાં વર્ણન પણ સાથે જ આપ્યાં છે. પૃષ્ટ ૨૦૦, ક્રાઉન ૧૬ પેજી. કીંમત રૂા. ૧–૮–૦

ક્ષયરોગ નિવારણ—લે. વૈદ્યરાજ જટાશંકર જેશંકર દવે. ક્ષયરોગ જેવા રોગો માટે તે વિષયનાં બને તેટલાં પુસ્તકો મેળવી વાંચવાની ખાસ ભલામણ છે. કીં. ૧–૮–૦

સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સા—આવૃત્તિ બીજી. લેખક : સ્વ. રાજવૈદ્ય અમૃતલાલ પ્રાણશંકર પટ્ટણી. સામાન્ય રીતે જનતામાં ઉપયોગી થઈ પડે તેવું અને સામાન્ય કેળવણી પામેલી સ્ત્રીઓ પણ વાંચી શકે તેવી સાદી ભાષામાં લખાએલું આ પુસ્તક સર્વને ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે. સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદોનું વર્ણન, તેના ખાસ કારણો અને ઉપાયો સાથે આપવામાં આવ્યું છે. સારવાર કેવી રીતે કરવી તે સમજાવેલું છે. સ્ત્રીઓએ આ પુસ્તક જરૂર વાંચવું. ક્રાઉન સાઈઝ, સોળ પેજી, પૃષ્ટ ૨૮૮. કીંમત રૂા. ૧–૮–૦

શરીર અને આરોગ્ય—લેખકઃ વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી. શરીરની તંદુરસ્તી સાચવવા અને નાદુરસ્ત તબીયતને આહારવિહારથી સુધારવાનો રસ્તો બતાવનાર પુસ્તક. પૃષ્ટ ૨૪૮, ક્રાઉન સાઈઝ, સોળ પેજી. કીંમત રૂા. ૧–૮–૦

કાયા કલ્પ વિજ્ઞાન—લેખકઃ વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી. શરીરને હંમેશાં જુવાન અને સ્વસ્થ રાખવાનો ઉપાય અને અનુભવ આપનાર અમૂલ્ય ગ્રંથ. પૃષ્ઠ ૨૪૦, ક્રાઉન સાઈઝ, સોળ પેજી. કીંમત રૂા. ૧–૮–૦

આંખના સામાન્ય રોગ—લેખકઃ ડૉ. જાદવજી હંસરાજ ડી. ઓ. એમ. એસ. (લંડન) એલ. એમ. એન્ડ એસ. (મુંબઈ). તેમણે નેત્રરોગ નામનું મોટું પુસ્તક લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું છે, તેમાંથી આ પુસ્તક તૈયાર કરેલું છે. આંખના તમામ દરદો જે સમાજમાં પ્રચલીત છે અને ઘર બેઠાં યોગ્ય ઉપાય કરી શકાય તેવું આ પુસ્તકમાં વર્ણન કરેલું છે. પૃષ્ઠ ૧૬૦, ક્રાઉન સોળ પેજી. કીં. રૂા. ૧–૪–૦

પ્રજનન વિજ્ઞાન—લેખકઃ વૈદ્યરાજ જગજીવન શિવશંકર ત્રિવેદી. પશ્ચિમના ડૉકટરોએ આયુર્વેદ સામે દૃષ્ટિ રાખી આ વિજ્ઞાનનું ઘણું સાહિત્ય લખ્યું છે. આ ગ્રંથ દરેક સ્ત્રી-પુરૂષ વાંચી સમજી શકે અને પ્રજનનની ઉપયોગીતા સ્વીકારી કર્તવ્યમાં મૂકે તો જીવન સુખમય બનાવી શકે તેવી વિદ્વત્તાભરી મિમાંસા આ પુસ્તકમાં કરી છે. કીંમત રૂા. ૧–૪–૦

પ્રસૂતિ વિજ્ઞાન—લેખકઃ વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી. સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડ સંબંધી સંપૂર્ણ જ્ઞાન આપવામાં આવેલું છે. ધાત્રીશિક્ષા નામના પુસ્તકની સંપૂર્ણ ગરજ સારે છે. પૃષ્ટ ૨૧૬, ક્રાઉન સાઇઝ, સોળ પેજી કીં. રૂ. ૧–૪–૦

વૈદ્યકના વિવિધ વાતો—લેખકઃ ડૉ. જાદવજી હંસરાજ. નેત્રરોગ અને આંખના સામાન્ય રોગોના જાણીતા લેખક. વૈદ્યક સાહિત્યમાં નોવેલના રૂપમાં આ પુસ્તક પહેલવહેલું હોઇ વર્તમાનપત્રોએ અને જનતાએ તેનો સારો સત્કાર કર્યો છે. કીં. ૧–૦–૦

ન્યુરેસ્થેનીયા—લેખકઃ વૈદ્યરાજ જટાશંકર જેશંકર દવે. ન્યુરેસ્થેનીઆ એટલે મગજ તથા જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ. લેખકે દરદ થવાના કારણો, લક્ષણો, અને તેના ઉપાયો આપેલા છે. પાશ્ચાત્ય અને આયુર્વેદિક પદ્ધતિ અનુસાર ખોરાક–diet સંબંધી તેમજ બીજી વ્યવહારૂ સૂચનાઓ આપેલી છે. પૃષ્ટ ૧૬૦, ક્રાઉન સોળ પેજી. કીં. ૧–૦–૦

શારિર સેવિકા—લેખકઃ ડૉ. દયાશંકર ભાઇશંકર રાવળ શરીરની સારવાર સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપતું પુસ્તક. પૃષ્ટ ૧૪૪, ક્રાઉન સોળ પેજી. કીં. રૂ. ૧–૦–૦

રસપીંડ ચિકિત્સા—લેખકઃ ડૉ. દયાશંકર ભાઇશંકર રાવળ. શરીરની અંદર ખાધેલા ખોરાકનો રસ બનાવનાર કેટલીક રસગ્રંથીઓ અને તે બગડવાનાં કારણો, લક્ષણો અને ઉપાયો આ પુસ્તકમાં આપેલ છે. આ તત્ત્વોને કેવી રીતે પોષણ મળે છે તેનું વર્ણન પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિથી આયુર્વેદના સિદ્ધાંત અનુસાર સમજાવેલું છે. કીં. રૂ. ૧–૦–૦

જાણીતી વનસ્પતિઓના વૈદ્યક પ્રયોગ—ગામને પાદર થતી ઉપયોગી અને જાણીતી એવી ૧૦૮ વનસ્પતિઓના ગુણ–દોષો આ પુસ્તકમાં રજુ કરેલ છે. કીં. ૧–૦–૦

ઋતુ સામ્રાજ્ય—લે. વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી. દરેક ઋતુઓનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલું છે. કીં. રૂ. ૧–૮–૦

વાગ્ભટ્ટ સૂત્રસ્થાન—કીંમત રૂ. ૧–૦–૦

મેલેરીયા તાવો—લેખકઃ વૈદ્યરાજ જટાશંકર જેશંકર દવે. મેલેરીયા તાવ કેમ થાય છે, તેનાં કારણો અને અટકાવ તરીકે તેના દેશી તથા અંગ્રેજી ઉપાયો આ પુસ્તકમાં આપેલ છે. પૃષ્ટ ૧૨૦, ક્રાઉન સોળ પેજી. કીં. ૦–૧૨–૦

નિર્બળતા—લેખકઃ સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી. તમામ પ્રકારની નિર્બળતા ઉપર આ નાનકડું પુસ્તક લખાયું છે. આનો હિંદીમાં અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે. કીંમત ૦–૮–૦

બ્લડ પ્રેશર—લોહીનું દબાણ–આ રોગ વિષે એલોપથી અને આયુર્વેદિય દૃષ્ટિએ વર્ણન કરેલું છે. આ રોગ મટાડવા માટે ખાસ સૂચનાઓ કરવામાં આવી છે. કીં. ૦–૮–૦

આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય—આવૃત્તિ ૬ ઠ્ઠી. કીંમત ૦–૨–૦

આચારો અને આરોગ્યની એકવાક્યતા—કીંમત ૦–૨–૦

વિધવા વિવાહ વિષે વિચાર—કીંમત ૦–૨–૦

પરણીને સાસરે જતી પુત્રીને માની શીખામણ—કીંમત ૦–૧–૬

જૈનધર્મ અને વૈદ્યવિદ્યા.........કીંમત ૦–૨–૦

હિંદી પુસ્તકો—ઉત્તમ સંતતિ કીં. રૂ. ૨, **અશક્તતા** કીં. રૂ. ૦।।, **બ્રહ્મચર્ય** કીં. રૂ. ૦।, વાજીકર કલ્પતરૂ કીં. રૂ. ૦।।. આ હિંદી પુસ્તકોનો સેટ લેનારને હિંદી વૈદ્યકલ્પતરૂની જુની ફાઇલો નં. ૨ વિના મૂલ્યે મળશે.

ગુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી
અમદાવાદ, મુંબઈ, સુરત અને રાજકોટ.

वैद्यकल्पतरु लेखमाळा.



धर्मार्थकाम मोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमं ॥
रोगास्तस्यापहर्त्तारः श्रेयतो जीवितस्यच ॥

અર્થ—ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ એમનું મૂળ આરોગ છે;
આરોગ્યને, કલ્યાણને તથા જીવનને હરવાળા રોગો છે.

તેનેજ માટેજ આ વૈધકલ્પતરૂ લેખમાળા



॥ परोपकारायसतां विभूतयः ॥

સત્પુરૂપોની વિભૂતિ (Prosperity) પરોપકારને અર્થે છે.

(આધતંત્રીનો મુદ્રાલેખ.)

पुष्पांजली

DEDICATION

પરમપુનિત, વિશ્વહિતૈષી, વૈદ્ય શિરોમણી, વિદ્દદ્વર્ય, ગુરૂવર્ય,

રાજવૈદ્ય કરૂણાશંકર વિઠ્ઠલજી ઉર્ફે ઝંડુભટ્ટજી

મુ. જામનગર

વિરાટોપાસના વડે સહવાસમાં આવેલાં સર્વ મનુષ્યોની આપે સંપૂર્ણ પ્રીતિ પ્રાપ્ત કરેલી છે. સત્કર્મો વડે જગતમાં સંપૂર્ણ યશ સંપાદન કરેલો છે, અને સદ્ભાવના વડે ભ્રાતૃભાવનો મંગળ મંત્રોપદેશ મનુષ્યોના હૃદયમાં ઉતારેલો છે. વૈર અથવા ઇર્ષ્યાની લાગણી ધરાવનારા દુર્જનોનું પણ આપે અંતઃકરણથી હિત ઇચ્છેલું છે. **પરોપકાર** એ આપનું નિત્યકર્મ છે. **ક્ષમા** એ આપનો તપ છે. **દયા** એ આપનો નિત્ય જપ છે. અને **સત્ય** એ આપનો નિત્ય પાઠ છે. ગરીબ દુઃખી દરદીઓને દુઃખમાંથી મુક્ત કરવાના વિચારો એ આપના હાથની માળાના મણકા છે; તથા ભ્રાતૃભાવ, ઐક્ય, સંપ એ આપના નિરંતર ઉપદેશના ઉચ્ચાર છે. આપે લક્ષ્મીને તુચ્છ માત્ર ગણીને અન્ય જીવોનો ઉદ્ધાર કરવામાં પોતાના સુખદુઃખને લેખવ્યું નથી. આપ વૈદ્ય તરિકે ધનવંતરીની પેઠે પ્રકાશી રહ્યા છો અને મનુષ્ય તરિકે માણસ જે માન મેળવી શકે તે આપે મેળવેલું છે. જગતના લોકો આ પ્રમાણે આપનો યશ ગાય છે અને યુગોયુગ ગાશે. આપના આ સદ્ગુણોએ મારા અંતઃકરણમાં સંપૂર્ણ વાસ કરેલો છે, અને મારા ઉપર આપના અનહદ ઉપકારે અને પ્યારે મને આભારમાં ડુબાવી દીધો છે; એ આપના સદ્ગુણો, ઉપકારવૃત્તિ અને પ્રીતિના સ્મરણાર્થે શિષ્ય ભાવે અર્પણ કરવામાં આવતી આ હર્ષ પરિપૂર્ણ પુષ્પાંજલિ આપ કૃપા કરી અંગીકાર કરશો.

આપનો અનુગ્રહિત

સેવક જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.



स्वर्गवासी राजवैद्य महात्मा झंडुभट्टजी विठ्ठलजी, जामनगर.

प्रवेशक

INTRODUCTION

અથવા

આ પત્ર પ્રગટ કરવાનું પ્રયોજન

જગત્‌માં જેટલી જેટલી વિદ્યાઓ છે, જેટલા જેટલા ધર્મો મનાય છે અને પળાય છે, તથા જે જે કાર્યો થાય છે, તે સર્વ વિદ્યાઓ, ધર્મો અને કાર્યોને ક્રિયામાં મૂકનાર શરીર અને મન છે. માણસ જાતિના વ્યવહાર માત્ર શરીર અને મનરૂપી યંત્રોથીજ ચાલી રહેલા દૃષ્ટિએ પડે છે. જો કે એ યંત્રોને ઉત્પન્ન કરનાર તથા સ્થાપનાર કોઈ એક અચિંત્ય અસાધારણ શક્તિ હોવી જોઇએ, અને છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે, તથાપિ એ અચિંત્ય શક્તિ અને શરીર તથા મનના સંબંધ વિષે વિચાર કરવાને વાસ્તે આપણે કોઇ બીજે પ્રસંગ લેવાનું રાખીને અહિં એટલું જ બોલીને સમાધાન કરીશું કે તે શક્તિ વડે ગોઠવાએલાં આ બે યંત્રોને સૃષ્ટિના વા તેજ શક્તિના સ્થાપેલા નિયમોને અનુસરીને ચલાવવામાં કોઇ એક અધિકારીને નીમેલો જણાય છે. એ આધકારીને "આત્મા" અથવા સ્થૂલ સાથે માણસ એવું નામ આપવામાં આવેલું છે. "માણસ" એ શબ્દ અન્ય જીવો-માંથી ઓળખાવનારી એક સંજ્ઞા માત્ર છે, અને એ માણસ શરીર તથા મનનું બનેલું છે, અર્થાત્ માણસના વ્યવહાર માત્ર શરીર અને મનવડેજ ચાલે છે. આ ઉપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે શરીર અને મનરૂપી સંચાઓને બગડવા નહિ દેતાં નિયમમાં રાખવા એ માણસની પહેલી ફરજ છે, એ માણસનો મુખ્ય ધર્મ છે, અને ખરેખરી રીતે બોલીએ તો તેજ માણસ જાતનો સામાન્ય ધર્મ છે. એ ધર્મ યથાર્થ પળાય એટલે શરીર તથા મન નિરોગી હોય તોજ માણસોએ પ્રથક્ પ્રથક્ બાંધેલા વિશેષ ધર્મો, અને તે તે ધર્મના નિયમો, ધર્મની ક્રિયાઓ તથા વ્યવહારો પાળી શકાય. જો એ શરીર અને મનરૂપી સંચામાં કાંઈ પણ ગડબડ થાય છે તો શરીર અને મનના તમામ વ્યવહારો અટકી પડે છે, અથવા યથાર્થ આચરી શકાતા નથી. શારીરિક રોગ થાય છે તો શરીર અશક્ત બનવાની સાથે મન પણ અસ્વસ્થ અને બેચેન બને છે અને મન બગાડીને ભ્રમિત થાય છે તો મન પોતાનો ધર્મ બજાવવાને બદલે ઉલટો અનર્થ કરી નાંખે છે તથા એવા માનસિક વ્યાધિ વાળા માણસનું શરીર તો પછી કેવળ નકામું થઇ પડે છે.

જગતમાં માણસ જાતિને માથે જે જે દુઃખો આવી પડે છે, તે આ સામાન્ય ધર્મ બરાબર નહિ સમજવાથી અને તે ધર્મના નિયમો યથાર્થ નહિ પાળવાથી જ આવે છે. મનુષ્ય જાતિના શારીરિક વ્યાધિઓ તો આપણામાંના ઘણાખરા પ્રત્યક્ષ દેખે છે અને તેનાં કારણો પણ કેટલેક અંશે સમજે છે; પરંતુ માનસિક વ્યાધિઓ સંબંધી મનુષ્યોને બહુ થોડો ખ્યાલ હોય એમ સમજાય છે. આવા માનસિક વ્યાધિઓ અનેક પ્રકારનાં છે; માણસનું ભ્રમિત થતાં મગજ ફટકી જઈ ગાંડો બને છે તથા અનેક પ્રકારની ચેષ્ટાઓ, ચાળાઓ અને તોફાન કરે છે, ત્યારે આપણે તેને ગાંડો અથવા ઉન્માદ રોગવાળો કહીએ છીએ;

પરંતુ માણસોમાં ઉન્માદ એક પ્રકારના નથી; ઘણાંક પ્રકારના ઉન્માદી જોવામાં આવે છે. કેટલાકને રાત દિવસ ઈશ્વિર–ભક્તિ કરવાનો જ ઉન્માદ થતાં તેઓ પોતાના શરીરનું તથા વ્યવહારિક કામકાજનું ભાન ભુલી જાય છે અને ભક્તિમાં જ દેહને પાડી નાંખે છે; કેટલાકને અમુક દેવ દેવીમાં આસ્થા બંધાતાં તેમાંજ ઘેલા બની રહે છે; કેટલાંકને ઘણાં વૃતો અને ઉપવાસો કરવાનો ઉન્માદ થાય છે; કેટલાંકને વારંવાર નાવા ધોવાનો ઉન્માદ થાય છે; કેટલાંકને બ્રાહ્મણો જમાડવાનો ઉન્માદ થઈ આવે છે અને તેમાંજ તેઓ પોતાનું કલ્યાણ સમજે છે; કેટલાંકને ચોરી કરવાની આદત પડે છે અને વારંવાર શિક્ષા મળ્યા છતાં તેઓ પોતાનો આ કરપીણ ધંધો છોડી શકતા નથી, એ તેમનો ઉન્માદ રોગ છે; કેટલાંકને વ્યભિચાર કરવાનો છંદ પડતાં શરીરની, દ્રવ્યની અને આબરૂની હાની થયા છતાં પણ તેઓ એવાં નિષિદ્ધ કૃત્યમાંથી વિરક્ત રહેતા નથી; કેટલાએકને તો વારંવાર જુઠું બોલવાનો અને સોગન ખાવાનો ઉન્માદ થયો હોય છે; કેટલાએકને ભીખ માગવાનો ઉન્માદ થયેલો હોવાથી ગમે એટલું અપમાન મળ્યા છતાં પણ તેમને એ ધંધામાં આનંદ આવતો હોય એમ સમજાય છે; કેટલાક બહુ બકવા કરે છે; કેટલાક બહુ ગલીચ ભાષણ કર્યા કરે છે; કેટલાક બહુ ક્રોધી હોઈને વારંવાર અનર્થો કયા કરે છે. આમ માનસિક ઉન્માદના સેંકડો પ્રકાર વર્ણવી શકાય. જે કૃત્યથી પોતાના આયુષ્યને, આરોગ્યતાને તથા આનંદને હાની પહોંચે તે કૃત્યો વારંવાર કરવાં એનું નામ ઉન્માદ નહિ તો બીજું શું! જે કૃત્યોથી પોતાનું અહિત થાય તે કૃત્યો કરવામાં જેમને આનંદ આવે તેમને ગાંડા, ઉન્માદી કે મગજના ફટકેલા શા માટે નહિ ગણવા! જેમને તમે પ્રત્યક્ષ રીતે ગાંડા સમજો છો તેઓ પોતાના ઉન્માદમાં ભુંડાં બોલે છે, નગ્ન અવસ્થામાં લટકે છે અને બહુ અધમ દશાને પ્રાપ્ત થયા છતાં તેમના મનથી જાણે એ સ્થિતિમાં તેમને મોટો આનંદ મળતો હોય એમ આપણને ભાસે છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી; તેમને સારાસારનું ભાન નહિ હોવાથીજ એવી અધમ અવસ્થામાં પણ આપણે તેમને હસતા, રમતા અને આનંદ મેળવતા જોઇએ છીએ; એવીજ રીતે જે કૃત્ય અથવા જે વિચાર કરવામાં પોતાને કે જગતને કાંઇ લાભ નથી તેવાં કૃત્યો કરતા અને ઉંધા વિચારો કરતા ઘણા માણસોને આપણે જોઇએ છીએ; એ સર્વ ઉન્માદ રોગની સંપ્રાપ્તિનાં લક્ષણો છે. આ બધા માનસિક ઉન્માદો માનાસક વૃત્તિઓની અસમાનતામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. માનવૃત્તિઓ ત્રણ છે. સત્વ, રજ અને તમ. એ ત્રણ મનના ગુણ અથવા સ્વભાવ છે અને તે સહજ અથવા સ્વભાવિક હોવાથી તેમની સમાન અવસ્થામાં તેમાંનો એકે દુર્ગુણ ટરતો નથી અને અસમાન અવસ્થામાં ત્રણે દુર્ગુણ ટરે છે. આ માનસિક ત્રણ પ્રકૃતિઓ અને શારીરક ત્રણ પ્રકૃતિઓ (વાત, પિત્ત અને કફ) ના શું શું ધર્મ છે, તેમને કેટલો સંબંધ છે, તથા તેમના અસમાન યોગથી કેવી રીતે હાની પહોંચે છે, એ એક મોટો શાસ્ત્રાર્થ છે અને તેથી તે વિષે અન્ય સ્થળે વિસ્તારથી વિવેચન કરી અમારા વાંચનારાઓની શંકાઓનું સમાધાન કરીશું; તથાપિ અહિં માનસિક ઉન્માદ વિષે ઉપરનું વિવેચન વાંચ્યા પછી વાંચનારના ખ્યાલમાં સહજ આવશે કે, જેમ શારીરિક નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી તાવ, અતિસાર, પ્રમેહ (પરમો), ઉપદંશ (ચાંદી) વિગેરે વ્યાધરૂપ શિક્ષા થાય છે તેમ માનસિક વૃત્તિઓના હિન, મિથ્યા કે અતિયોગને લીધે ઉપજતા માનસિક વિકારોમાંથી ચોરી, વ્યભિચાર, અપ્રમાણિકપણું, કૃરતા, ક્રોધ ઇત્યાદિ અનેક દુર્ગુણો માણસને પાપના

કૃત્યમાં દોરી જાય છે અને એવાં પાપાચરણની શિક્ષારૂપે તેમને શારીરિક શાસન મળવા ઉપરાંત જનમંડળમાં તેમની હાંસી અને નિંદા થાય છે. ચોરી, લૂટ, દગો ક્રુરતા એ સર્વ માનસિક વ્યાધિઓ અથવા વિકારો છે અને ફાંસીની, કેદની કે દંડની શિક્ષા થવી કે આબરૂની હાની થવી, એ તેનું ફળ છે. દુનિયામાં માણસોથી જેટલાં જેટલાં પાપાચરણો થાય છે, તે સર્વ માનસિક વિકારો કે વ્યાધિઓમાંથી જન્મ પામે છે. માનસિક વિકારો-માંના કેટલાક સહજ હોય છે, એટલે માબાપ તરફથી વારસામાં મળેલા હોય છે અને કેટલાક સ્વકૃત એટલે શારીરિક અને માનસિક નિયમો પ્રમાણે નહિ વર્ત્તવાથી પ્રાપ્ત થયેલા હોય છે; અર્થાત્ એ સર્વ અનર્થો માણસ જાતની પોતાનીજ ભુલનું ફળ છે, એમ અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે.

આ પ્રમાણે માણસો સારા અથવા નઠારા વિચારો કે કૃત્યો કરે છે તેનો આધાર તેમના શરીર તથા મનના દોષોની સમ કે વિષમ અવસ્થા ઉપર છે, અથવા બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો, શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ એજ માણસ જાતિના મોક્ષનો પાયો છે, એજ તેમનું કર્ત્તવ્ય છે, એજ તેમનો ધર્મ છે; તથાપિ એ ધર્મનાં મૂળ તત્વો શું છે અને શારીરિક તથા માનસિક ઉન્નતિ શી રીતે પ્રાપ્ત કરવી, એ વિષે જો કે આપણા પૂર્વજોએ બહુ પ્રયાસ કરેલો જણાય છે, તોપણ આપણે એ સર્વોત્તમ વિદ્યાથી કેવળ વિમુખ થયા છીએ. આ શારીરિક આરોગ્યતા સંબંધી આપણા અજ્ઞાનને લીધે આપણામાં નાના પ્રકારના વ્યાધિઓએ વાસ કરેલો છે, એ વ્યાધિઓને લીધે શારીરિક શક્તિનો ક્ષય થયો છે. શારીરિક શક્તિનો ક્ષય થતાં દિન પ્રતિ દિન નબળી થતી ચાલી છે અને માનસિક શકતીનો ક્ષય થતાં સારાસારનો વિચાર કરવાની શકિત નષ્ટ થયેલી છે; નબળા શરીરમાં નબળા વિચારોએ વાસ કરેલો છે અને એ નબળા વિચારોએ જગતમાં પાખંડી પંથો, વિપરીત વિચારો, દુષ્ટાચરણો અને અનિષ્ઠ રૂઢી બંધનોનો પ્રવેશ કરાવ્યો છે. આ બધી ખરાબીઓનો અટકાવ કરવા વાસ્તે આપણે આપણી ખોએલી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરવો એ આપણું પહેલું અને અતિ અગત્યનું કર્ત્તવ્ય છે અને એજ શુભેચ્છા તથા અભિલાષાએ આ પત્રને જન્મ આપ્યો છે. આ અગત્યના વિષય ઉપર અમારા ગુજરાતી ભાઈઓનું સંપૂર્ણ લક્ષ ખેંચીને વૈદ્યા સંબંધી નાના પ્રકારના અગત્યના લેખો લખી લખાવી તેમની સેવામાં મૂકવા, એ આ પત્ર પ્રગટ કરવાનો હેતુ છે.

હેતુ વિના કોઈ પણ કાર્યની ઉત્પત્તિ હોતી નથી. હેતુ ત્રણ પ્રકારના છે; ૧ કેવળ પારમાર્થિક, ૨ કેવળ સ્વાર્થિક, અને ૩ પારમાર્થિક-સ્વાર્થિકઃ કેવળ પારમાર્થિક હેતુથી કામ કરવાવાળા પુરૂષો આ પૃથ્વીમાં બહુ વિરલા છે, અને તેથી એ પ્રથમ હેતુનો દાવો કરવાનો ડોળ દેખાડી અજ્ઞાન પ્રજાને ઠગવા અને વિદ્વાનોમાં બનવા અમારી ઇચ્છા નથી. આ પત્ર પ્રગટ કરવામાં અમે ઉભય અર્થની અભિલાષા રાખી છે; ઉભય અર્થ તે એકે, પ્રયાસ કરવામાં વૈદ્યકશાસ્ત્રના ગહન ગ્રંથો જોવાની અને વિદ્વાન વૈદ્ય અને ડાકતરોના અભિપ્રાય અને અનુભવ જાણવાની મને ફરજ પડતાં આ ગહન વિષય વિષે મારી અપૂર્ણતામાં કેટલોક સુધારો થશે. આવો કઠણ વિષય હાથ ધરવામાં મારી પોતાની વિદ્વતા બતાવવાને બદલે વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડોકટરો પાસેથી શિષ્ય ભાવે કાંઇક નવું જ્ઞાન મેળવી તેને પ્રજામાં પ્રસાર કરવાનો મેં હેતુ રાખેલો છે, અને તેથી હું આશા રાખું છું કે વિદ્વાન વૈદ્યો તથા ડોકટરો આ કાર્યને ઉત્તેજન આપી મને સહાયતા આપશે.

આ દેશમાં વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડોકટરો ઘણાં છે અને તેમાંના કેટલાકે આ વિષયમાં ઉંડું જ્ઞાન પણ મેળવેલું છે. દેશી અને અંગ્રેજી વૈદ્યવિદ્યાનાં મૂળ તત્વો એકજ હોવાં જોઇએ. માત્ર પદ્ધતિમાં ફેર છે, તેમ છતાં કેટલાક ડોકટરો દેશી વૈદ્યવિદ્યામાં રહેલા રહસ્યના અજ્ઞાનને લીધે દેશી વૈદ્યવિદ્યાને વખોડી કાઢે છે; તથાપિ જેઓ ખરેખરા વિદ્વાન હોઇને એક બીજાની વિદ્યાનું અવલોકન કરે છે, તેઓ પરસ્પર અનુમોદન આપી સારનું ગ્રહણ કરે છે. આવા સારગ્રાહી વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડોકટરોએ આ વિદ્યામાં કેટલુંક ઉંડું જ્ઞાન મેળવી દટાયેલી વૈદ્યવિદ્યાને અજવાળામાં મૂકવાનો સ્તુતિપાત્ર પ્રયાસ કરેલો છે.

પરંતુ વૈદ્યો અને ડોકટરોના દ્રવ્યોપાર્જન ધંધામાં વૈદ્યવિદ્યાના એક અગત્યના અંગની ઉપેક્ષા થયેલી નજરે જોવામાં આવે છે. વૈદ્યક સંબંધી જ્ઞાનને બે રસ્તે ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે. એક તો, વ્યાધિઓ થતા પહેલાં તેમનો અટકાવ કરવાના ઉપાયો યોજવા અને યોજીને તે ઉપાયો અજ્ઞાન પ્રજાના મનમાં ઉતારવા, તથા બીજો, વ્યાધિઓ થયા પછી તેને મટાડવાના ઉપાયો શોધી પ્રજાને વ્યાધિરૂપ શિક્ષામાંથી મુકત કરવી. આ બન્ને કર્ત્તવ્યો અગત્યનાં છે. તથાપિ પહેલું કર્ત્તવ્ય વિશેષ અગત્યતા ધરાવે છે કેમકે વ્યાધિઓ ન થાય એવી રીતે વર્ત્તવાને લોકો સમજશે, એટલે વારંવાર ઘણા વ્યાધિઓ મટાડવાના મહાભારત શ્રમનો કંઇક બચાવ થઇ લોકો શારીરિક અને માનસિક વ્યથામાંથી મુકત થશે. આ પ્રયત્ન ભાષણો તથા પુસ્તકોદ્વારા થઇ શકે. આ દેશમાં અને મુખ્ય કરીને આ પ્રાંતમાં આ પ્રયત્નોનો અભાવ છે. ધર્મ વિષયની ઘણીએક નિર્થક ચર્ચાઓ અને વ્યાખ્યાનો થાય છે, પરંતુ આ અગત્યના સર્વમાન્ય સામાન્ય ધર્મનો ઉપદેશ ભાગ્યેજ કયાંઇ સાંભળવામાં આવે છે. આ વિષયમાં જો કોઇએ કાંઇ પણ આરંભ કર્યો હોય તો તે અમદાવાદના જાણીતા ગૃહસ્થ આનરેબલ રાવ બહાદુર રણછોડલાલ છોટાલાલ સી. આઇ. ઈ. છે.× એઓ સાહેબ ગુજરાત વર્નાકયુલર સોસાઇટી મારફત શરીર રક્ષણ સંબંધી વ્યાખ્યાનો અપાવી તે વ્યાખ્યાનોને નિબંધના આકારમાં છપાવી પ્રજામાં મફત વહેંચાવે છે. એ કાર્યને માટે એ સદ્‌ગૃહસ્થને ખરેખરૂં માન ઘટે છે. બીજો પ્રયત્ન પુસ્તકોદ્વારા થઇ શકે છે. જે પુસ્તકોથી પ્રજા આરોગ્યતાની કિમ્મત તથા શરીર સંરક્ષણના નિયમો સમજીને નાના પ્રકારના વ્યાધિઓને દૂર રાખવાનો પ્રયત્ન પોતાની મેળે કરી શકે, એવાં વૈદ્યક વિષયનાં એટલે આરોગ્યતાનાં મૂળતત્વો સમજાવનારાં પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં ઘણાં થોડાં છે અને જે છે તેનું માન આપણા કાઠીઆવાડનાં પ્રસિદ્ધ ડાકટર ત્રિભોવનદાસનેજ× વિશેષે કરીને ઘટે છે; કેમકે એમણે "આરોગ્યતા અને સ્વચ્છતા" "માને શીખામણ" "શારીર અને વૈદકશાસ્ત્ર," વગેરે ઉપયોગી પુસ્તકો પ્રગટ કરીને ગુજરાતી પ્રજાની સારી સેવા બજાવી છે, અને એવાજ બીજા ગ્રંથો અને નિબંધો એમના તરફથી ટુંક મુદતમાં પ્રગટ થવાની આપણે આશા રાખી છે. જેમ આ ગૃહસ્થો તરફથી આ વિષયમાં આવો પ્રશંસનીય પ્રયાસ થાય છે તેમ બીજા શ્રીમંતો અને વિદ્વાન વૈદ્યો તથા ડોકટરો ઉપર બતાવેલો પહેલો હેતુ લક્ષમાં રાખીને પ્રયાસ કરે તો બેશક વિશેષ લાભ થાય. કેટલા રોગોનો પ્રતિરોધ કરવાના સંબંધમાં જામનગરના પ્રસિદ્ધ વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીએ× જાત મહેનત અને શ્રમ લઇને કેટલાક અખતરાઓ અજમાવી જોયા છે અને તેમ તેમણે કેટલીક ફતેહ મેળવી છે; એમનો આ પ્રયાસ વળી વિશેષ આશીર્વાદરૂપ થઇ પડે એવો છે. પરંતુ શરીર સંરક્ષણ સંબંધી લોકોના

×આ મહા પુરૂષો હાલ હયાત નથી. તંત્રી

સંપૂર્ણ અજ્ઞાન આગળ આપણો આ યત્ન બહુ થોડો છે; મતલબ કે આ સંબંધમાં વિશેષ મોટો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. સરકારે શાળા શિક્ષણનાં પુસ્તકોમાં બીજી વિદ્યાઓના વિષયો દાખલ કરેલા છે અને આ સર્વોત્તમ વૈદ્યકશાસ્ત્રને છેક વિસ્તારી દીધું છે. "સેનીટરી પ્રાયમર" કેવળ તમાસો છે. આમ આ અગત્યની વિદ્યાની રાજા તેમજ પ્રજા બન્ને તરફથી ઉપેક્ષા થયેલી છે.

ગુજરાતી ભાષામાં બીજી કેટલીક વિદ્યાઓનાં મુદતબંધી ચોપાનીઆ પ્રગટ થાય છે, પરંતુ વૈદ્યક વિષયનું એક પણ માસિક ચોપાનીયું જોવામાં આવતું નથી. તેની જરૂર છે. એ વાત ઉપરનાં પૃષ્ટોમાં સિદ્ધ થયેલી છે; અને તેથી અમે આ કામ માથે લીધું છે. ઘણાં ચોપાનીયાં થોડી મુદત સુધી નીકળીને પાછાં તરત મરી જાય છે. આમ થવાનાં બે કારણો કલ્પિ શકાય છે, એક તો લોકોમાં વાંચનનો શોખ થોડો હોવાથી ઉત્તેજન નહિ મળતાં બંધ કરવા પડે છે, અને બીજું કારણ એ છે કે લોકોને ચોપાનીયાંનાં લખાણોમાં બહુ રસકસ નહિ માલમ પડવાથી તેમને ઉત્તેજન મળતું નથી. આ પ્રમાણે ઉભય પક્ષને દોષ દેવાય છે. પરંતુ આ ચોપાનીયાનો વિષય સર્વ લોકોને–શું હિંદુ કે મુસલમાન, શું પારસી કે ખ્રિસ્તિ, શું સ્ત્રી કે પુરૂષ, શું રોગી કે નિરોગી, સર્વને એક સરખી રીતે ઉપયોગી હોવાથી અને વળી તે જુદા જુદા વિદ્વાનોની કલમથી લખાશે તેથી, હું આશા રાખું છું કે મારા વાંચનાર વિદ્વાન મિત્રોને તે બહુ પ્રિય થઇ પડશે; અને જો તેમના તરફથી ઘટતું ઉત્તેજન મળતું જશે એટલે ગ્રાહકો વધશે તથા લવાજમ નિયમસર વસુલ થશે, તો આવતા વર્ષથી આ ચોપાનીયાની કિંમતમાં ઘટાડો કરવામાં આવશે અથવા કદમાં વધારો કરવામાં આવશે.

आरोग्यमाळा.

Sanitary Rules.

આરોગ્યતાના સંબંધમાં જાણવાજોગ અસંખ્ય નિયમો છે; તથાપિ જેમ માળામાં ૧૦૮ મણકા હોય છે, તેમ આ વિષય નીચે ૧૦૮ મુખ્ય નિયમો લખવામાં આવ્યા છે.

૧. "પરમ સુખ" અથવા "અત્યંત સુખ" એજ મોક્ષ (દુ:ખમાંથી મુક્તિ) છે, પણ આપ જાણો છો કે એ "પરમ સુખ" આરોગ્યતાને આધીન છે; અને તેથી આરોગ્યતા એ સર્વ સુખનું મૂળ છે.

૨. શરીર વધારી મસ્ત બનવામાંજ આરોગ્યતાનો સમાવેશ થતો નથી. શરીરની સાથે મન સંસ્કાર પામે છે, ત્યારેજ સંપૂર્ણ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થઇ ગણાય છે.

૩. શરીર અને મનનો બહુ નીકટ સંબંધ છે. શરીરના દુ:ખનો ધક્કો મનને લાગે છે અને મનના દુ:ખનો શરીરને લાગે છે.

૪. વાત, પિત્ત, કફ વગેરે દ્રવ્યો શરીરનું પોષણ કરે છે અને સત્વ, રજ તથા તમ એ મનનું પોષણ કરે છે.

૫. આ ત્રિપુટી સમાન અવસ્થામાં ગુણરૂપ થાય છે અને વિષમ અવસ્થામાં દોષરૂપ દેખાય છે અને તેથી એમજ કહેવું એ વધારે યોગ્ય છે કે—

૬. શારીરિક દ્રવ્યોની સમાન અવસ્થા એનું નામ શારીરિક આરોગ્યતા અને માનસિક ધર્મોની સમાન અવસ્થા એનું નામ માનસિક આરોગ્યતા અને તેમની વિષમ અવસ્થા એજ અનારોગ્યતા અથવા વ્યાધિ.

૭. અમુક ગુણ સારો છે અને બીજો નઠારો છે એવું માનવામાં મોટી ભુલ થાય છે; શરીરના પોષણ માટે જેમ વાયુની જરૂર છે, તેમ કફ, પિત્ત, રૂધીર વગેરેની પણ જરૂર છે; મનના પોષણ માટે જેમ સત્વગુણની જરૂર છે તેમ તમોગુણની પણ જરૂર છે. લાડુમાં ઘી, સાકર તથા લોટ આવે છે. ઘી સત્વગુણ રૂપ છે અને સાકર રજોગુણ રૂપ છે અને લોટ તમોગુણ રૂપ છે; ત્રણે પ્રમાણમાં હશે તો લાડુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે. સત્વગુણી જાણીને ઘી હદ ઉપરાંત નાંખીશું તો લાડુની લેહેજત જતી રહેશે.

૮. તાવ, ઝાડો, ઉધરસ વગેરે શરીરના વ્યાધ છે અને તે શરીરના દ્રવ્યોની વિષમાવસ્થાને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે.

૯. કામ, ક્રોધ, ભય, મોહ, ઇચ્છા, આશા, દયા એ બધા માનસિક ધર્મ છે. મનની સાથે જ જન્મ પામેલા છે અને તેથી તેમને કેવળ ગુણ કે કેવળ દુર્ગુણ નહિ ગણવા જોઈએ; પણ જો તેમનો હીનયોગ થાય, મિથ્યાયોગ થાય કે અતિયોગ થાય તોજ તે દુર્ગુણ ઠરે છે. જેમ અતિ ક્રોધ એ મનનો રોગ છે તેમ અતિ દયા એટલે બેહદ અથવા નહિ ઘટે એટલું દયાળુપણું પણ વ્યવહારમાં વિઘ્નરૂપ થાય છે, માટે શરીર સમાન અવસ્થામાં રાખશો તો દુનિયામાંથી શારીરિક વ્યાધિઓ ઓછી થશે અને શરીરને મન સાથે સંબંધ હોવાથી મન પણ સમાન અવસ્થામાં રહેતાં માનસિક રોગો જેવાકે અતિ ક્રોધ, અતિ મોહ, અતિ હર્ષ (ઉન્માદ), ક્રૂરતા, અપ્રમાણિકપણું, જુઠ ઇત્યાદિ માનસિક વિકારો અને તે વિકારોમાંથી જન્મ પામતી અનેક ખરાબીઓ, પાપ કર્મો અને ગુન્હાઓનો અટકાવ થશે.

૧૦. જીવિતને ચલિત માનવા કરતાં મનુષ્ય પ્રયત્નને ચલિત માનવો એ વધારે ઠીક લાગે છે.

૧૧. વ્યાધિઓની ઉત્પત્તિ એ ઇશ્વિરનો કોપ નથી, પણ માણસોની પોતાની ભુલોનું ફળ છે.

૧૨. પ્રસવવેદના એ ઇશ્વિરના નિયમની ખામી નથી, પણ એ નિયમનું પાલન કરવામાં માણસોથી થતી ભુલનું પરિણામ છે.

૧૩. રોગી વરકન્યાઓનાં લગ્નથી રોગી પ્રજા ઉત્પન્ન કરી પૃથ્વીને નકામો ભાર નહિ કરવો એવી મનુસ્મૃતિ પણ સાક્ષિ આપે છે.

૧૪. પશુ પક્ષીઓના કેળવા અને જમીન સુધારવાની લોકો જેટલી ખંત રાખે છે, એટલી ખંત પોતાની પ્રજા સુધારવા તરફ રાખતા નથી, એ કેવડી મોટી મુર્ખાઈ છે.

૧૫. બ્રહ્મચર્યનો અર્થ વીર્યરક્ષા છે. માથે જટા રાખી ભીખ માગતા ફરે એ બ્રહ્મચારી નથી. ઉપનિષદ્‌માં બ્રહ્મચર્યને યજ્ઞ બરાબર માન્યું છે. વીર્ય અથવા શરીરનું સત્ય એજ પુરૂષાર્થનો પાયો છે, એજ ચૈતન્ય છે, એજ જીવન છે. માટે જુવાન પુત્રો પાસે આ ખરુ બ્રહ્મચર્ય પળાવવાનું કૃપા કરી લક્ષમાં રાખજો.

૧૬. આરોગ્યતા સંબંધી કાયદાના સર્વ પ્રકારનાં ઉલ્લંઘનો શારીરિક " પાપકર્મો "ની બરાબર છે.

૧૭. "આરોગ્યતાનું રક્ષણ" એ માણસની મરજી નહિ, પણ "ફરજ" અથવા અવશ્યનું "કર્ત્તવ્ય" છે.

૧૮. સૃષ્ટમાં જડ તથા ચૈતન્ય એક બીજાને આધારે ટકી રહેલાં જોવામાં આવે છે. આત્મા તથા શરીરનો એવોજ સંબંધ છે, શરીર વિના આત્મા અથવા જીવ કશા કામનો નથી, અને તેથી જેવો જીવ ઉપયોગી છે એવુંજ શરીર ઉપયોગી છે.

૧૯. જીવ અને શરીરને જુદાં પાડી એકની ઉન્નતિ ઇચ્છવી અને બીજાને નાશવંત ગણી તેની ઉપેક્ષા કરવી, તેથી સૃષ્ટિની સત્યતાનો નાશ થાય છે. એકને બીજા કરતાં ઉંચું સ્થાન આપવું એ બહુ ભયંકર વાત છે.

૨૦. જીવ અને શરીરની ભિન્નતા કરવાથી, જે બ્રહ્માંડમાં સર્વ વસ્તુઓ સમાન અગત્યની છે અને જેમાં એક પદાર્થના કાયદા બીજા પદાર્થના કાયદાઓને કદી પણ તાબે થતા નથી, તે બ્રહ્માંડની ઐક્યતાનો ભંગ થાય છે.

૨૧. શારીરિક ઉન્નતિના અભાવે આત્માની ઉન્નતી થવી એ કેવળ અસંભવિત વાત છે.

૨૨. "મિતાહાર" એ શારીરિક સુખની સર્વોત્તમ કુંચી છે.

૨૩. "સ્વચ્છતા" એ આરોગ્યતાનું રક્ષણ કરવાવાળી ઉત્તમ શક્તિ છે અને "મલિનતા" એ નાના પ્રકારના વ્યાધિઓને આમંત્રણ કરવાવાળી "મેલડી' (મલીનદેવી) છે.

૨૪. "ખરાબ હવા" એ જગતમાં મોટામાં મોટું વિષ છે; જગતમાં ઝેર તો ઘણા પ્રકારનાં છે, પણ જે ઝેર ઘણાં માણસોનો વિનાશ કરે છે તે ઝેર "ખરાબ હવા" છે.

૨૫. "પાણી" એ પ્રાણી માત્રનું જીવન છે, તપાપિ એજ જીવનરૂપ પાણી ખરાબ હોય તો પ્રાણઘાતક થઈ પડે છે.

૨૬. વ્યાયામ—કસરતથી શરીર કસાય છે. શરીરના અવયવોને ગતિમાં રાખવા જોઈએ અર્થાત્ માણસે દિવસે એવો ઉદ્યોગ કરવો કે જેથી તેના શરીરને ગતિ મળે. જે માણસને એક સ્થળે બેસીને લખવા વગેરેનું કામ કરવાનું હોય તેણે સવાર સાંજ ફરવા જવું જોઇએ. જેમ ગતિ વીનાનું ઘડીઆળ કટાઈ જાય છે, તેમ આળસુ અને સુસ્ત શરીર પણ નિરૂપયોગી તથા રોગનું ઘર બનતું જાય છે.

૨૭. અત્યાહાર એટલે ઠાંસીને ખાવાથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિ થાય છે. માણસે બે ભાગ અનાજ અને એક ભાગ પાણીથી પેટ ભરવું અને ચતુર્થાંસ ભાગ હવાના આ-ગમન માટે ખાલી રાખવો.

૨૮. અતિ મિષ્ટાન્ન અનેક રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે; માટે ગળપણ ઉપર બહુ પ્રીતિ રાખવી નહિ. હિંદુ લોકોમાં ચાલતા ઘણાંએક રોગો ખાંડ, ગોળ જેવા ગળ્યા પદાર્થો ખાવાનો વિશેષ ચાલ હોવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

૨૯. રાત્રીને વખતે દિવસ કરતાં હલકો અને ઓછો ખોરાક લેવો એ પણ આરોગ્ય રહેવાનો ઉત્તમ નિયમ છે.

૩૦. પેટને નિરંતર સાફ રાખવું એ વ્યાધિઓથી દૂર રહેવાનો સૌથી સારો ઉપાય છે. ઝાડાનો કબજો થાય કે તેને સાફ ઉતારવાનો તુરત ઇલાજ કરવો.

૩૧. ઉંઘ એ દુઃખ ઓછું કરવાનો સરસ ઇલાજ છે. દિવસે કરેલા શારીરક અને માનસિક શ્રમની શાંતિ માટે રાત્રે સ્વસ્થપણે ઉંઘ લેવી જોઈએ. જોઇએ તેથી ઓછી

અથવા જોઇએ તેથી વધારે ઉંઘ કરવી એ રોગને બોલાવી લીધા બરાબર છે. અનિંદ્રા એ રોગની નિશાની છે, અને અતિ નિંદ્રા એ રોગનું કારણ છે.

૩૨. આરોગ્યતાનો મોટો આધાર આપણા નિવાસ–સ્થળ ઉપર રહેલો છે. રહેવાનું ઘર જેમ વધારે સગવડવાળું, સ્વચ્છતાવાળું અને હવા તથા અજવાળાના આવાગમનવાળું તેમ તે વધારે સુખદાયક થઇ પડે છે.

૩૩. અમુક ઘરમાં માણસો ઉછરતાં નથી અથવા વારંવાર રોગથી પીડાય છે, તેથી ભોળાં લોકો એમ સમજે છે કે એ ઘરમાં રહેનારાને ભૂત, દેવ કે કોઇ પિતૃ પીડા કરે છે. ખરૂં કહીએ તો બારી બારણાની અપૂર્ણતા, તેમાં રહેતું નિરંતર અંધારૂં, ભેજ, આસપાસની નઠારી હવા, અને બાંધણીમાં નાના પ્રકારની ખામીથી તે ઘરમાં નાના પ્રકારના રોગોનો નિવાસ થાય છે અને એ રોગ ભૂત છે, એજ દેવ છે અને એજ પિતૃ પીડા છે. લોકો નાના પ્રકારના ખોટા વહેમથી જેટલું દુઃખ પામે છે એટલું બીજા કશાથી પામતા નથી.

૩૪. ખરાબ હવા હમેશાં જમીનને તળીએ રહે છે, માટે બની શકે તેમણે ઉંચી જગા પર પોતાનું સુવા બેસવાનું સ્થળ રાખવું. બનતાં સુધી ભોંયતળીએ સુવું નહિ.

૩૫. ઘરનું ભોંયતળીયું અને ભીંતો ચુના કરતાં માટીના લીંપણવાળાં હોય તો તે વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૩૬. જન્મ્યા પછી થોડા કલાકે બાળકને માતાએ છાતીએ ધરવું. એમ કરવાથી માતાના સ્તનમાં તે વખતે ધાવણ નહિ હશે તોપણ ધાવણને પ્રેરણા થઇ વહેલું આવશે.

૩૭. બાળકને ધવરાવવાનો ક્રમ નીચે પ્રમાણે રાખવો જોઈએઃ—

ત્રણ માસની અંદરનાં બાળકને	બબે કલાકે ધવરાવવું.
ત્રણથી ચાર માસનાં ,,	૨½ કલાકને અંતરે ધવરાવવું.
ચાર થી પાંચ ,, ,,	૩ ,, ,, ,,
પાંચ થી છ ,, ,,	૩½ ,, ,, ,,
સાત માસ ને તેથી મોટાં ,,	૪ ,, ,, ,,

અને એ પ્રમાણે ઉંમરના પ્રમાણમાં અંતર વધારવું.

૩૮. બાળકને ધવરાવવા માટે ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું નહિ.

૩૯. બાળકને ધવરાવવાના તથા ખવરાવવાના સમયનો નિયમ રાખવાની અવશ્ય કરીને જરૂર છે. અજીર્ણ, આંકડી વગેરે ઉપદ્રવો આ નિયમના ઉલ્લંઘનની શિક્ષા છે.

૪૦. માતાનું ધાવણ મળતાં પહેલાં બીજા પોષણની જરૂર પડે તો ગાયનું દુધ બે ચમચા અને ગરમ પાણી એક ચમચો એકત્ર કરી તેમાં જરા સાકર કે પતાસું નાંખી પાવું.

૪૧. કુદરતેજ માતાના ધાવણમાં સાફ મળ ઉતારવાનો ગુણ મૂકેલો છે માટે બાળકને વારંવાર જુલાબ આપવો નહિં.

૪૨. બાળકોને માટે માણસોએ બનાવેલા કૃત્રિમ ખોરાક અજીર્ણ અને ઉલટી જેવા વ્યાધિને ઉત્પન્ન કરે છે. બેચેનીથી અને ભડકી ઉઠવાથી આવા ઉપદ્રવની ઓળખાણ પડે છે. અતિશય અને અયોગ્ય ખોરાકથી જ્યારે તેની જઠરાગ્નિ નાશ પામે છે ત્યારે બાળક મરવા પડે છે.

૪૩. ધાવણ નહિ મળવાને લીધે જ્યારે બાળકને દૂધ પાઇને ઉછેરવાની જરૂર પડે

છે, ત્યારે પહેલા સાત માસ સુધી માત્ર ગાયનું દૂધ વધારે હિતકારી થાય છે. સ્ત્રીના ધાવણ કરતાં ગાયનું દૂધ વધારે ભારે હોવાથી તેમાં ત્રીજો ભાગ પાણીનો ઉમેરવો.

૪૪. દાંત આવવાથી બાળકોને નાના પ્રકારના ઉપદ્રવો થાય છે ખરા, અને વારં-વાર એવું જોવામાં આવે છે કે સ્ત્રીઓ એ ઉપદ્રવોનું કારણ માત્ર દાંત આવવાનું સમજીને ગફલતમાં રહે છે, પણ ખરૂં જોતાં એવા કેટલાક ઉપદ્રવો અયોગ્ય ખોરાકથી અને સાચ-વણ-સંભાળની ખામીને લીધે થાય છે.

૪૫. બાળકને ત્રણ માસની ઉંમરે પેટમાં જીવડાં-કૃમી પડવાનો સંભવ છે. જીવડાં એ આંકડીનું મુખ્ય કારણ છે. વાસ્તે બાળકને ઇંદ્રજવ, વાવડીંગ, અતિવિષ અથવા એવીજ બીજી કૃમીહર દવા વખતો વખત આપવી.

૪૬. બાળકને આંચકી થઈ આવે તો સૌથી સારો ઉપાય એક જુલાબ છે. ગરમ પાણીથી નવરાવવાથી લોહી છૂટથી ફરવા માંડે છે, માટે વૈદ્ય અથવા ડોકટરની મદદ મળતાં સુધીમાં આ બે ઉપાય અજમાવવાને કશી અડચણ નથી.

૪૭. દાંત આવતાં પહેલાં બાળકોને લોટ અને તેનાં રોટલા, રોટલી, ચોખા, સાબુ ચોખા, પટાટા વગેરે ખોરાક હાનિકારક થઈ પડે છે. બચ્ચાંઓને માટે બજારમાં તૈયાર મળતા ઘણાંખરા અંગ્રેજી ખોરાક (food) દાંત આવતા પહેલાં તેમને આપવાથી ફાયદાને બદલે ગેરફાયદો કરે છે.

૪૮. બાળકને પહેલા ચાર દાંત આવે કે તરત ધાવણ મુકાવવું. નવ માસ પછી થોડીજ સ્ત્રીઓને સારૂં ધાવણ આવે છે, માટે ઘણું કરીને નવ માસ પછી ધાવણ મુકાવવું. માતાનું ધાવણ ઓછું થયા પછી અને બાળકને દાંત આવ્યા પછી ધવરાવવું જારી રાખવાથી મા અને બાળક બન્નેની તબીઅતને હાનિ પહોંચાડે છે.

૪૯. બે વર્ષની વય થયા પહેલાં શાક-તરકારી તેમજ ફળફળાદિ ખવરાવવાથી બાળકનું શરીર જરૂર બગડે છે.

૫૦. બની શકે તો દરેક બાળકને જુદા જુદા બિછાનામાં સુવાડવું અને તે બિછાનું કઠણ હોવું જોઇએ.

૫૧. બાળકને ત્રણ માસની ઉંમરે શીળી કઢાવવાં એ વધારે સારૂં છે. શીળી કાઢ-નારને દેખી અજ્ઞાન માતાઓ પોતાનાં બાળકોને સંતાડે છે, એ કેવળ મૂર્ખાઈ છે. બાળકની તબીઅત સારી હોય તે વખતે માબાપે જાતે તેડી જઇને શીળી કઢાવવાં. માંદા બાળકને શીળી કઢાવવાં નહિ, અને કદિ કોઈ મૂર્ખ શીળી કાઢનાર હઠ કરે તો માંદગીનું સર્ટી-ફીકેટ રજુ કરવું.

૫૨. શીળી, ઓરી, અછબડા એ બધા ચેપી રોગ છે, એટલે તેની ઝેરી અસર હવા મારફત બીજા બાળકોને લાગે છે, માટે બનતાં સુધી એવા રોગ વાળા બાળકથી બીજા બાળકોને દૂર રાખવાં.

૫૩. ફેફસાંના દરદથી બાળકો જેટલાં મરે છે તેના કરતાં આંતરડાના વ્યાધિથી વિશેષ મરે છે, પેટ વધે છે અને શરીરના બીજા ભાગો ગળતા જાય છે માટે પ્રથમ પેટની સંભાળ લેવી.

૫૪. જે છોકરાં બહુ ખાય છે અને ઉંઘતાં દાંત કકડાવે છે તથા ઉંઘમાં રોવા સરખો અવાજ કાઢે છે, તથા જેની આંખો ડોળાએલી (કાળી-મેલી) હોય છે, તેમના પેટમાં કૃમિ (જીવડાં) છે એમ સમજવું.

૫૫. બાળકો શરદ હવામાં ઉઘાડે પગે ઘણીવાર રખડતાં રહેવાથી ભયંકર રોગના ભોગ થઇ પડે છે; તેમના ફેફસાં દરી જઇ શ્વાસનળી રૂંધાઇ જાય છે, માટે એવી હવા વખતે માતાઓએ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

૫૬. જે માબાપોને વ્યાધી લાગુ પડેલો હોય છે, તેમનાં છોકરાં અલ્પાયુષ લઇને અવતરે છે; એટલે તેમને સસણી જેવો વ્યાધ લાગુ પડે છે, માટે એવાં બાળકોની તબીઅત સુધારવા માટે અને તેઓ ભયંકર વ્યાધનો ભોગ થઈ ન પડે માટે માબાપોએ નિરંતર સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

૫૭. બાળકોને કપાલ ઉપર, કાન ઉપર કે માથા ઉપર કદી પણ મારવું નહિ; કેમકે તેમની ખોપરી ઘણી પાતળી હોવાથી ઇજા પહોંચવાનો સંભવ છે. ઘણાં માબાપો અને મહેતાજીઓને ગાલ ઉપર લપડાક મારવાની ટેવ હાનીકારક છે, અને એમ કરવાથી ઘણાં બાંળકોનો જાન ગયાના દાખલા મળેલા છે, ઘણીવાર માથાના રોગનું મૂળ કારણ પણ એવું જ હોય છે.

૫૮. બચ્ચાંઓને ઝાડો અને મરડો વારંવાર થયા કરે છે, તેનો ઉત્તમ અને ઘર મેળે કરી શકાય એવો નિર્ભય ઉપાય એરંડીયું છે. એરંડીયું આપવાથી પેટ (આંતરડાં) સાફ થયાં કે ઝાડો થવાનું કારણ દૂર થાય છે.

૫૯. બાળકો ઉંઘમાં વારંવાર સ્વપ્નાવસ્થાને વશ થઈ ઝબકી ઉઠે છે, તેનું કારણકાંતો દાંત આવતા હોય, કાંતો પેડુમાં પેસાબ બહુ હોય, કાંતો આંતરડામાં કોઈ દુઃખાવો થતો હોય.

૬૦. એક પ્રખ્યાત વિદ્વાન એવું કહેતો કે "પુષ્કળ દૂધ, પુષ્કળ ઉંઘ અને પુષ્કળ ગરમ કપડાં" એ બાળકોને ઉછેરવાનો સૌથી સારો ઉપાય છે.

૬૧. માનસિક વિકારથી વાયુના રોગો થાય છે; જેવાં કે હિસ્ટીરિયા, ઉન્માદ.

૬૨. માનસિક ચિંતા, અતિ શોક, અતિ હર્ષ, મનને ધકો લગાડે એવો કોઇ અકસ્માત, ધાતુવિકાર અને રજવિકાર વગેરે એવા વાયુને કોપાવનારાં કારણો છે; માટે એવા પ્રસંગોમાં મન દઢ રાખવું જોઇએ અને સ્ત્રી પુરૂષોના ધાતુ વિકારો અતિ બગડવા નહી પામે તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ.

૬૩. સ્ત્રીઓના વાયુને અંગ્રેજીમાં હીસ્ટીરીઆ નામ આપવામાં આવેલું છે. દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્ર પ્રમાણે પણ તે એક પ્રકારનો વાયુ છે, અને એ વાયુ મન ઉપરજ અસર કરી મનને બગાડી દે છે. અજ્ઞાન લોકો તેને ભૂત વળગ્યું સમજીને યોગ્ય ઉપચાર નહિ કરતાં દોરા, બાધા, આખડી, ભુવા, જતીના વહેમ ભરેલા મિથ્યા ઉપચારો કરવા મંડે છે.

૬૪. સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થવાનું મુખ્ય કારણ પતિ સાથે કાંઈ મોટો ક્લેશ, નિર્બળતા, ગર્ભાશયના અને ઋતુ સંબંધી વ્યાધિ હોય છે.

૬૫. હિસ્ટીરીઆ થવાનાં કારણો દૂર કરવાથી જ હિસ્ટીરીઆ મટશે. જ્યાં સુધી એવા કોઈ પણ કારણથી સ્ત્રીનું નિર્બળ મન વિકાર યુકત અથવા ઉશ્કેરાએલું હશે ત્યાં સુધી ગમે એટલા ઉપચારો કરવા છતાં તેના વારંવાર હુમલા થવાના.

૬૬. હિસ્ટીરીઆનો રોગ દેખીતો ભયંકર લાગે છે, પણ વિનાશકારક નથી; માટે કોઈ સ્ત્રીને હિસ્ટીરીઆ થઇ આવે એટલે ભૂતના જેવો આવેશ ભરાઇ આવી રોવા, ધુણવા અને ખેંચાવા માંડે અથવા છેક બેભાન બની જઈ, હમણાં પ્રાણ નીકળી જશે એવી

છાતીની મુંઝવણ થઇ આવે અને એવાં બીજાં અસંખ્ય ચિન્હો થાય તો તેથી ગભરાવું નહિ, પણ ધીરજ રાખી તરતની શાંતિને માટે નીચે પ્રમાણે ઉપચાર કરવા.

૬૭. હિસ્ટીરીઆનો આવેશ આવે કે દરદીનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં; પથારી પર સુવાડી તેના શરીરના કોઇ અંગને ઇજા ન થાય તેને માટે ઉપરના ઉપચારકોએ પાસે બેસી તપાસ કરવી; તેને પુષ્કળ તાજી હવા મળે તે સારૂ પંખાનો ઉપયોગ કરવો; સાવધ કરવા માટે મગજ ઉપર પાણીનાં પોતાં મૂકવાં, એટલું જ નહિ પણ માથા ઉપર પુષ્કળ પાણી રેડવું તેમજ આંખો ઉપર છાંટવું. બરફ મળે તો તે માથા ઉપર ઘસવો અને પછી ઉંઘવા દેવી.

૬૮. હિસ્ટીરીઆનો આવેશ કોઈ કેસમાં એકાદ બે મિનિટમાંજ બંધ પડી જાય છે અને કોઈ વખતે કલાકના કલાક સુધી આવેશ જારી રહે છે; એટલું જ નહિ પણ કેટલીક સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆનો હુમલો દિવસમાં ચાર, પાંચ કે એથી પણ વધારે વખત આવે છે, એથી કશો પણ ભય રાખવો નહિ.

૬૯. ક્ષયનો ભયંકર વ્યાધિ જુવાનીમાંજ થાય છે અને ઘણું કરીને ભરજુવાનીમાં લાગુ પડેલો એ રોગ નાશકારક નીવડે છે.

૭૦. ક્ષય સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોને વિશેષ થાય છે અને જમણા કરતાં ડાબા ફેફસાંને વારંવાર ઇજા પહોંચે છે.

૭૧. ક્ષયના પ્રાથમિક ચિન્હો આ પ્રમાણે થાય છેઃ–માંસ ગળવા માંડે, થોડી, સુકી ખાંસી થાય અને રાતમાં પરસેવો વળે, ક્ષયમાં દરદીના શરીરનું માંસ એકદમ ગળવા માંડી હાડકાં દેખાવા માંડે છે.

૭૨. ક્ષય થવાનાં મુખ્ય કારણો આ પ્રમાણે હોય છેઃ–વારસામાં ઉતરે, અપૂર્ણ ખોરાક, બગડેલી હવા, ચિંતા, અતિ શ્રમ અને અતિ વિષયાસકતપણું.

૭૩. જે કુટુંબમાં ક્ષય વારસામાં ઉતરતો હોય તે કુટુંબમાં સ્ત્રીને ગર્ભ રહે ત્યારથીજ તેની આરોગ્યતા બરાબર સચવાય તેની સંભાળ રાખવી અને બાળક અવતર્યા પછી પણ તેને ઉછેરવામાં સર્વ પ્રકારની સાવચેતી રાખવી.

૭૪. ક્ષયમાં ઝાડો તથા પગના સોજા એ મૃત્યુની નીશાની છે.

૭૫. ક્ષય મટતો નથી એમ માનવું એ ભૂલ ભરેલું છે; ક્ષયની શરૂવાતમાંજ યોગ્ય ઉપચારો પહોંચે તો બચાવ થાય છે. દરીયાની સફર, તાજી હવા, સારો ખોરાક અને યોગ્ય ઔષધોપચાર એ ક્ષય રોગના મુખ્ય ઉપાયો છે.

૭૬. ઇર્ષ્યા એટલે બીજા માણસના સુખને સહન નહિ કરી શકવાનો સ્વભાવ માણસના શરીરને નિરંતર ફોલી ખાય છે. ઇર્ષ્યા વાળો માણસ બીજા માણસને તોડી પાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેમાં તે પોતે પોતાનો ઉદ્યમ ચૂકે છે, અને અંતે પોતાનીજ પાયમાલી કરે છે.

૭૭. ક્રોધી માણસો હંમેશાં શરીરે તવાયેલા હોય છે. ક્રોધ રૂપી શત્રુ બીજાના શરીરને બાળવાને બદલે પોતાના શરીરનું શોષણ ર્ક્યા કરે છે, માટે માણસોએ ક્રોધનો નિરંતર ત્યાગ કરી શાંત વૃત્તિ રાખવી.

૭૮. ચિંતા રૂપી બીજો બળવાન શત્રુ શરીરની પાયમાલી કરનારો છે. ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે છે અને શરીરનું નૂર ઓછું થાય છે; મતલબ કે ચિંતા માણસની શારીરિક અને

માનસિક બન્ને શક્તિઓનો નાશ કરે છે, માટે માણસોએ દુઃખ અથવા ભયના વખતમાં ચિંતાને આધીન નહિ થતાં ધૈર્ય રાખી ઉદ્યોગ કરવાની જરૂર છે.

૭૯. લોભ રૂપી ચોથો શત્રુ શરીરની ઉન્નતિમાં બહુ આડો આવ્યા કરે છે. લોભી માણસો ધનનો સંગ્રહ કરી દાટી મૂકે છે અને તેથી તે ધન નથી પોતાને કામ આવતું કે નથી બીજાને કામ આવતું. આવું ઘણું ધન જગતમાં વગર ઉપયોગનું પડી રહેવાથી માણસોને તંગી આવે છે અને તંગીને લીધે જેમ લોભી છતે પૈસે પેટ ભરી ખાતો નથી તેમ તેના પડોશીઓ અછતને લીધે ઉપવાસ કરે છે; માટે લોભ લોભી માણસના કુટુંબનો શત્રુ છે એટલુંજ નહિ પણ પાંચ પડોશીઓને પણ પુગે છે.

૮૦ મોહ એટલે કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર હદ ઉપરાંત આસક્તિ રાખવાથી માણસ પોતાની માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિઓને ખુએ છે. મોહનો અર્થ ગાંડપણ છે. ઘણા માણસો અમુક વસ્તુ ઉપર અત્યંત મોહિત એટલે આસક્ત થઈ જવાથી ગાંડા થઈ ગયા છે, માટે કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર અતિ મોહ નહિ રાખતાં મધ્યમપણે અને નિયમસર વર્તવું જોઈએ.

૮૧. મદ એટલે ગર્વ બહુ વધી જવાથી માણસો માણસાઈની મર્યાદા મૂકી દે છે અને ન કરવાના અનર્થો કરી નાંખે છે. આ મદ તામસી અન્નપાનના સેવનથી, અધિકારથી, લક્ષ્મીથી અને એવાં બીજા કારણોથી જન્મ પામે છે, માટે માણસોએ સાત્વિક અન્નપાનનું સેવન કરવું. અધિકાર મળે તો બહુ ફાટી નહિ જવું અને લક્ષ્મી એ તો એક તુચ્છ અને ચલિત વસ્તુ છે એમ નક્કી માની તેથી મદાંધ બનવું નહિ.

૮૨. કામને પણ શત્રુમાં ગણેલો છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે જ્યાં સુધી તે પોતાની હદમાં રહે ત્યાં સુધી તો બાધ કરતો નથી, પણ માણસ બહુજ કામી થઈ જાય છે, ત્યારે તે પણ અનર્થો કરવા તૈયાર થાય છે. નિષ્કામ વૃત્તિ એજ માણસને સુખ અને સંતોષ આપવાવાળી છે.

૮૩. કામની પ્રવૃતિ ઘણા વિષયોમાં થાય છે પણ એક મ્હોટામાં મ્હોટી પ્રવૃત્તિ વિષય વાસના છે. લંપટપણાથી જગતમાં જેટલી હાની થાય છે એટલી બીજા કશાથી થતી હોય એમ હું માનતો નથી. માણસ જાતના બીજને બગાડનાર અને સામાન્ય આરોગ્યતાને સૌથી વધારે હાની પહોંચાડનાર જો કોઈ પણ વ્યાધિ હોય તો તે વિષય લંપટપણાથી જન્મ પામતો પેલો ભ્રષ્ટ, ગંદો, સડેલો અને શરમાવનાર વ્યાધિ છે. કામનો વિકાર કુદરતે પ્રાણી માત્રમાં મૂકેલો છે અને તેથી કામને કેવળ મારી નાખવો એ કામ તો ઘણું મુશ્કેલ છે. તથાપિ માણસોએ અને મુખ્ય કરીને જુવાન સ્ત્રી પુરૂષોએ કામમાં આંધળા બની પોતાના શરીરની પાયમાલી થાય એવું અયોગ્ય પગલું કદિ પણ ભરવું નહિ જોઈએ.

૮૪. બદફેલી અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતા વ્યાધિઓ ઘણા ભયંકર છે. તે શરીરની તો કરે છેજ, પણ સાથે આબરૂ અને દ્રવ્યને પણ મ્હોટી હાની પહોંચે છે. તે વ્યાધિ એકવાર લાગુ પડયો તો પછી દરદીનો કેડો મૂકતો નથી; મટે છે અને ફરી થાય છે અને પોતાને જન્મ આખાનું સાલ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ વારસોને પણ એ વ્યાધિનો વારસો મળે છે. બદફેલીમાં માણસો સુખ માની પડે છે પણ પાછળથી તેનેજ દુઃખ તથા પસ્તાવો થાય છે. તે તેના બદ કર્મની સંપૂર્ણ શિક્ષા છે. અહિં ઈશ્વર કેવો ન્યાયી છે તેનું માપ થાય છે.

૮૫. ઉપરના પૃષ્ટોમાં લખેલા બધા વિકારો સ્વાભાવિક હોવાથી યોગ્ય વખતે તેનો ઉપયોગ કરવો પડે છે, અને ત્યાં તે ઉપયોગી થઇ પડે છે; પરંતુ જો અયોગ્ય રસ્તે ઉપયોગ થઇ મર્યાદા મૂકાય છે, તો જરૂર શરીર તેમજ મનને મ્હોટી હાની કરે છે અને તેથીજ તે વિકારોને માણસના રિપુ અથવા શત્રુ ઠરાવેલા છે.

૮૬. શરીરમાં દોષ કેવી રીતે ચડે છે તેનો ક્રમ જાણ્યા વિના દરદી અધીર થઇ ભટકે છે અને દોષ વધતો જાય છે. ખોરાકનું અજીર્ણ અથવા તેનો દોષ પ્રથમ રસમાં જાય છે, પછી રક્તમાં જાય છે અને પછી ક્રમે ક્રમે માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રમાં જાય છે, અને તે જેમ વિશેષ ઉંડો ગયો હોય તેમ તેના ઉપર દવાની અસર થતાં વાર લાગે છે.

૮૭. તાવની ગતિનો અટકાવ ન થાય તો ક્રમે ક્રમે શુક્ર એટલે વીર્ય સુધી પહોંચે છે અને પછી તેનો ઉપાય ચાલતો નથી, માટે તાવને જીર્ણ થવા દેવો નહિ. હાડમાં ગયેલો તાવ હાડીયો તાવ કહેવાય છે અને તે મટતાં ઘણી મુસીબતો પડે છે, ત્યારે એથી પણ આગળ વધીને મજ્જા તથા શુક્રમાં જાય તો મોતને ઉપજાવે તેમાં આશ્ચર્ય નથી.

૮૮. વીર્ય સુધી પહોંચેલા દોષમાં દવાની અસર પાંત્રીસ દિવસે થાય છે માટે દવાની અસર થઇ કે નહિ તે જાણવા માટે દરદીએ પાંત્રીસ દિવસ સુધી ધૈર્ય રાખવાની જરૂર છે. આ વાત સૂક્ષ્મ હોવાથી ઘણા લોકો તો સમજી જ શકતા નથી.

૮૯. એજ પ્રમાણે ચામડીના રોગોને માટે સમજવું. જેમ ધાતુ સાત છે તેમ ચામડીનાં સાત પડ છે. ચામડી ઉપરની ગાંઠ અથવા ગુમડું ચામડીના ઉપલા પડપર હોય છે તો દવા તુરત અસર કરે છે, પણ જો દોષ અંદરનાં ઉંડાં પડોમાં ગયો હોય છે તો બેશક વાર લાગેજ, માટે જેમ વૈદો અને ડાકટરોએ આ વાત સમજવાની છે તેમ દરદીઓએ આ વાત સમજીને ધીરજ રાખવાની છે. ઘણા દરદીઓ તો અધૈર્યને લીધે જ ખરાબ થાય છે.

૯૦. રોગની ચાર સ્થિતિ છે. સુખ સાધ્ય, યાપ્ય, કષ્ટ સાધ્ય અને અસાધ્ય. જો દોષ ઉંડો ગયો ન હોય તો સહેલથી અને થોડાજ દિવસમાં આરામ થાય છે. કેટલાક રોગ એવું રૂપ પકડે છે કે જ્યાં સુધી દવા આપવામાં આવે ત્યાં સુધીજ આરામ રહે પણ મૂળથી મટે નહિ, માટે તેવા રોગમાં દવાનું સદા સેવન કરવાથીજ દરદીને સુખ રહે. દોષ બહુ ઉંડો ગયો હોય અને યોગ્ય દવા પહોંચે તો યોગ્ય મુદતે તે રોગ મહા મહેનતે મટે છે. વિદ્વાન વૈદ્યો આ બધી વાત જાણે છે, પણ આવી વાતો લોકોએ પણ સમજવી જોઇએ, જેથી તેમને પોતાના વૈદ્ય કે ડાકટર ઉપર અશ્રદ્ધા કે અધૈર્ય ન આવે.

૯૧. દરદમાં દોષનો પાક થાય તો સમજવું કે દરદ સાધ્ય છે અને ધાતુનો પાક થવા માંડે તો સમજવું કે દરદ અસાધ્ય છે.

૯૨. ધૈર્ય નહિ રાખવાથી તેમજ દરદની ઉપેક્ષા એટલે ગફલત કરવાથી દરદની અતિ વધતાં એકમાંથી અનેક દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

૯૩. સાધારણ અજીર્ણમાંથી ભયંકર રોગનું મૂળ રોપાય છે. અજીર્ણમાંથી ઝાડો, ઝાડામાંથી મરડો, મરડામાંથી સંગ્રહણી અને સંગ્રહણીમાંથી મૃત્યુ એ રોગના દરજ્જા છે.

૯૪. અતિ ગરમ ખાવાથી કે દુરાચરણથી પરમો, પછી ચાંદી, ચાંદીમાંથી વિસ્ફોટક, પછી શરીરમાં નાના પ્રકારની ગાંઠો, ધારાં, સાંધાનું ઝલાવું, નાસુર, ભગંદર અને છેવટ દુઃખદાયક મરણ. એક વખતની ભૂલ અને પછી ગફલતને લીધે આવડી મોટી શિક્ષા થાય છે.

૯૫. શરીરની કાંતિ અથવા શોભા એ સદ્ગુણની નિશાની છે. મતલબ કે દુનિયામાં રૂપાળાં મનુષ્યોનો મોટો ભાગ પ્રમાણમાં વિશેષે કરીને સદ્ગુણી એટલે સારા સ્વભાવનાં હોય છે અને કદરૂપાં મનુષ્યોનો મોટો ભાગ વિશેષે કરીને ખરાબ સ્વભાવવાળાં હોય છે.

૯૬. પણ સ્વરૂપવાન મનુષ્યો નિપજવાં એનો મુખ્ય આધાર પતિ પત્નિના અનુકૂળ સ્વભાવ ઉપર અને તેમના સારાં ખાનપાન ઉપર છે.

૯૭. માટેજ બાળકોનાં સગપણ કરતી વખતે તેઓની નિરોગી પણ સરળ સ્વભાવ, સુંદરતા એટલે રૂપમાં કજોડું નહિ, તેમજ વયમાં કજોડું ન હોવું જોઈએ. એટલાં વાનાં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાં જોઇએ.

૯૮. માનસિક તેમજ શારીરિક પવિત્રતા એ આરોગ્યનું મૂળ છે અને એ બન્નેની અપવિત્રતા એ રોગનું મૂળ છે.

૯૯. સાત્વિક ખોરાક એ માનસિક તથા શારીરિક શાંતિનું મૂળ છે અને તામસી ખોરાક એ માનસિક તેમજ શારીરિક તાપનું મૂળ છે.

૧૦૦. લોકોનો મોટો ભાગ તામસી અન્નપાનનું સેવન કરવાવાળો હોવાથી તમોગુણી થઇ ગએલ છે અને સાત્વિક અન્નપાન ખાવાવાળા થોડા સત્વગુણી લોકોને પેલા તામસી લોકો સાથે નિરંતર વસવાનું હોવાથી દુશ્મનોમાં વસવા જેટલું દુઃખ વેઠવું પડે છે, પણ તેઓ વિશેષ ધૈર્યવાન હોવાથી એવા ક્લેશને સહન કરી શકે છે, નહિ તો દુનિયામાં રહી શકાય નહિ.

૧૦૧. આરોગ્ય મેળવવા માટે જનસમાજે દિનચર્યાના, ઋતુચર્યાના નિયમો પાળવા જોઈએ. આ નિયમો અનુસાર રહેનારાઓ પોતાનાં શરીર આરોગ્ય રાખી શકે છે.

૧૦૨. દિનચર્યાના નિયમો તરિકે દરેક માણસે સવારમાં વહેલા ઉઠવું. વહેલા ઉઠવાથી દસ્ત સાફ આવી શરીર નિરોગી રહે છે. જેઓ મ્હોડા ઉઠે છે તેમનું શરીર રોગી બને છે.

૧૦૩. સવારે દસ્ત સાફ આવવાથી આંતરડાં અને પેટ સ્વચ્છ રહી મન શાંત રહે છે અને તેઓનીજ પાચનશક્તિ સારી રહે છે.

૧૦૪. દસ્ત કબજ રહેતો હોય તેમણે ઉષાપાન કરવું. ઉષાપાન એટલે રાત્રે ત્રાંબાના લોટામાં પાણી ભરી રાખી, સવારે વહેલા ઉઠતાની સાથે તે પાણી પ્રકૃતિ અનુસાર પીવું. આ પાણી પીવાથી દસ્તનો ખુલાસો થાય છે અને લોહી સ્વચ્છ બને છે.

૧૦૫. દાતણ લીલુંછમ લઈને દાતણ કરવું. દાંત બરાબર સાફ કરવા અને બની શકે તો મીઠાંના પાણીના કોગળા કરવાં. દાંત સાફ નહીં રાખનારને પેટનાં દરદો થઇ શરીર બગડે છે.

૧૦૬. સ્નાન કરતાં પહેલાં તેલનું મર્દન કરવું-ચોળવું. તેલનું મર્દન કરવાથી શરીરની નસો મજબુત બની શરીર સ્ફુર્તિવાળું બને છે અને પાચન શક્તિ ખીલે છે.

૧૦૭. સ્નાન સ્વચ્છ પાણીથી કરવું. શરીરને બરાબર ચોળી સ્નાન કરવું. ટુવાલથી શરીર બરાબર સાફ કરવું. બરાબરના સ્નાનથી શરીરના છિદ્રો ખુલ્લાં થઇ શરીરનો કચરો-પરસેવો-મેલ દૂર થાય છે અને શરીર નિરોગી બને છે. આ શીવાય બીજા નિયમો પાળવા.

૧૦૮. છેવટે એટલુંજ કહેવાનું કે આરોગ્યતા એજ ખરૂં સુખ છે, પણ તે આરોગ્યતા મેળવી કેમ શકાય તે લોકો જાણી શકતા નથી. જે ઉંટવૈદ્યો અને અર્ધદગ્ધ ડોકટરો છે, તેઓ તો આ વિષયને સંપૂર્ણ રીતે સમજી કે સમજાવી શકતા નથી અને જે વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડોકટરો આ વિષયનું મહત્વ સમજે છે, તેમાંના કેટલાંકને લોકોને માટે થોડીજ દરકાર હોય છે.

कुदरती नियम एज धर्म.

Nature's laws is the only true Religion.

ઇશ્વિરે રચેલી સૃષ્ટિના નિયમોનો ઉપદેશ એજ સર્વ સદ્‌વિદ્યાનો ઉપદેશ છે, અને એજ સત્ય ધર્મ છે. આ ધર્મ પાલનના અભાવે સૃષ્ટિના નિયમોનું ઉલ્લંઘન થાય છે, અને ઉલ્લંઘન એજ દુઃખનું કારણ છે. સૃષ્ટિમાં અથવા સંસારમાં જે જે દુઃખો આપણે અનુભવીએ છીએ, તે તમામ દુઃખો સૃષ્ટિના સ્વાભાવિક નિયમોના ઉલ્લંઘનનુંજ પરિણામ છે. જગતમાં જે જાણવા લાયક અને કરવા લાયક છે તે આપણે જાણતા કે કરતા નથી, અને કદિ કાંઇક જાણવામાં કે કરવામાં આવે છે, તો તેવા લોકો ઘણા થોડા છે અને તે થોડા પણ અપૂર્ણ છે. ટુંકામાં તાત્પર્ય એજ છે કે, અહિં (આ દુનીયામાં) આપણું જે ખરૂં કર્તવ્ય છે, અથવા જેને આપણે "ધર્મ" "ધર્મ" કહીને માત્ર ખાલી બોલીએ છીએ તે ધર્મ અથવા કર્તવ્ય શું વસ્તુ છે, તે વિષે આપણે ઘણુંજ થોડું જાણીએ છીએ. આપણા સર્વ વ્યવહાર, આચાર અને ધર્મ સંબંધી સમાજમાં ભારી મ્હોટો ઘોંટાલો થઈ પડેલો છે. કુદરતની આજ્ઞા કાંઈ હોય છે, અને આપણે કરીએ છીએ બીજું કંઇ; અને એનું પરિણામ દુઃખકારક આવે એ સ્વાભાવિક છે. માણસોએ પોતાના અલ્પ જ્ઞાનથી અથવા અતિ ડહાપણથી (દોઢ ડહાપણથી) કુદરતના સુખકારક નિયમોપર પગ મુકેલો છે, અને જેટલે અંશે એ અજ્ઞાન જગતમાં ચાલુ રહેશે, એટલે અંશે દુઃખ સહન કર્યા વિના આપણો છૂટકો નથી.

તથાપિ કુદરતી રચના અને નિયમો ઉપરથી વિદ્વાનો ઇશ્વિરની ઇચ્છાને અને તેના સંકેતને સમજી શકે છે, અને અત્યાર સુધીમાં જગતમાં જે જ્ઞાન થયું છે, તેનો વિદ્વાન વર્ગ દ્વારા લોકોને ઉપદેશ મળે તો સત્ય ધર્મ અથવા કર્ત્તવ્યના અજ્ઞાનને લીધે જગતના લોકોના મોટા ભાગને જે આપત્તિઓ વેઠવી પડે છે તે વેઠવી પડે નહિ. વિદ્વાન લોકો આ ઇશ્વરી નિયમોને યથાર્થ રીતે સમજાવે અને લોકો નિશ્ચયપણે જાણે કે ચોકસ આચરણ જગતના નિરૂપિત નિયમોથી વિરૂદ્ધ છે અને તેનું અનુષ્ઠાન દુઃખને આપવા વાળું છે, તો તેઓ એવાં વિરૂદ્ધાચરણોથી અવશ્ય દૂર રહી શકે. જગતમાં અનેક ધર્મ અને પાખંડી પંથોનું સ્થાપન અને ઉત્થાપન થયા કરે છે, તેનું કારણ પણ અજ્ઞાન છે. જે ધર્મ પૂર્ણ હોય તેનું ઉત્થાપન થાય નહિ. જે વાત સ્વભાવસિદ્ધ છે તે મિથ્યા થાયજ નહિ. ઇશ્વિરે સૃષ્ટિની રચનામાં જે ધોરણ બાંધ્યું છે તે ધોરણમાં કદિ પણ ફેરફાર થતો નથી અને કોઇથી થઇ શકવાનો નથી; અને કદિ કોઇ સ્વાર્થી મનુષ્યો પોતાના મનના માન્યા નિયમો ચલાવવાની ચતુરાઇ ચલવે તો અંતે ઇશ્વરના અનિચ્છિન્ન સન્માર્ગ દર્શક ન્યાય પંથ આગળ તેમનો પ્રયત્ન ભાગી પડયા વિના રહેતો નથી. એટલા વાસ્તે સૃષ્ટિ રચના ઉપર એટલે પ્રાણી અને વસ્તુના સ્વભાવ તથા ગુણ ઉપરથી સમજી શકાતાં ઇશ્વરના સંકેતને સમજીને એ નિયમોનું નિરૂપણ, શિક્ષણ અને પાલન કરવામાં આવે તો મનુષ્યો વ્યવહારિક વિટંબનાઓ તેમજ શારીરિક અને માનસિક દુઃખોમાંથી મુક્ત રહી શકે એ નિઃસંદેહ વાર્તા છે.

ઘણીવાર આપણા પર આવેલી આફતોનો આરોપ આપણે ઇશ્વરેચ્છા પર મૂકતા જણાઇએ છીએ, અથવા દૈવને દોષવાન ઠરાવીએ છીએ, અને ઇશ્વિરની એવી ઇચ્છા હશે

એમ માની, પોતાની પીડાના પ્રતિકારને વગર જરૂરનો અથવા મિથ્યા માનીએ છીએ; અને તેથી તે આપત્તિના નિવારણ માટે તેનાં ખરાં કારણો શોધીને તે દુર કરવાને બદલે નસીબપર આધાર રાખી હાથ જોડી બેસી રહીએ છીએ, તથા ઇશ્વર છોડાવે તો છુટીએ એમ બોલી સાચા પ્રયાસ વિના ન મળી શકે એવો ઇશ્વરનો પ્રસાદ મેળવવાની અયોગ્ય આશા રાખીએ છીએ. પરંતુ આવા વિચારોમાં આપણી મ્હોટી ભૂલ થાય છે. જગત્કર્ત્તાએ જે નિયમો બાંધ્યા છે તે પ્રાણી માત્રને સરખી રીતે લાગુ પડે છે એટલે એક માણસના ઉપર એક રીતે અને બીજાના ઉપર બીજી રીતે લાગુ પડે એવો ઇશ્વરનો અન્યાય નથી. જો એવો ન્યાય હોય તો ઇશ્વર પક્ષપાતી ઠરે છે. ઇશ્વરનું એક પણ કૃત્ય કે ધોરણ દુઃખને માટે નથી. જો એમ હોય તો ઇશ્વર નિર્દય ઠરે છે. જગત મિથ્યા અને દુઃખરૂપ માનવામાં ઇશ્વરની અપૂર્ણતાનો આરોપ આવે છે. આમ ડગલે ડગલે ઇશ્વરના ઉપર આરોપ મૂકવાની માણસોને ટેવ પડેલી છે, અને પોતાની ભૂલનો કશો વિચાર કરતા નથી. આ જગતને દુઃખરૂપ અને મિથ્યા માનવા જેવી મ્હોટી ભૂલ બીજી એક પણ નથી. જો મિથ્યા છે તો બધું છે, અને નથી તો કાંઇ મિથ્યા છેજ નહીં. મિથ્યાવાદીઓ પણ કુદરતના કાનુનોમાંથી કદિ પણ મુક્ત થઇ શકે એમ નથી. ગમે તો જંગલમાં જઈ વસો, ગમે તો કોઇ ગુફામાં સંતાઇ બેસો કે ગમે તો કોઈ ઉંચા પર્વતના શિખરપર જઇને વાસ કરો, તથાપિ ટાઢ, તડકો, તૃષા, ક્ષુધા, આશા, ઇચ્છા વગેરે શારીરિક અને માનસિક ધર્મો જે સહજ છે તે તમને કદિપણ છોડવાના નથી; અને જેઓ એ ધર્મોને છોડવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેઓ પોતે દુઃખી થાય છે, કેમકે જે સ્વાભાવિક ધર્મો છે તે છોડી શકાતાજ નથી. ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવુંજ જોઇએ અને મળમૂત્રની હાજત થયે તેનું નિવારણ કરવુંજ જોઇએ. ખરી વાત આમ છે, છતાં આપણાં દુઃખોનો આરોપ ઇશ્વર ઉપર મુકીએ અને વળી પ્રયાસ કર્યા વિના તે દુઃખથી મુક્ત થવા ઇશ્વરનો પ્રસાદ માગીએ, તો તે પ્રસાદ મળી શકેજ નહિ. દુઃખના સમયમાં દયાળુ ઇશ્વરને યાદ કરવો તથા પોતાની ભૂલને વાસ્તે પસ્તાવો કરવો એ વાત સારી છે તથાપિ યોગ્ય પ્રયાસ કર્યા વિના આપણી પ્રાર્થના રૂપ રૂશવતનો અંગીકાર કરી પોતાનો પ્રસાદ રૂપ બદલો આપીને ઇશ્વર પોતાના નિયમોનું કદિપણ ઉલ્લંઘન કરતો નથી.

પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે આ જગતરૂપી તંત્ર ચલવવાના નિયમો ઘડયા છે, અથવા એમ માનો કે એવી કોઇ અચિંત્ય શક્તિ વડે જગતના નિયમો અનાદિ કાળથી ચાલતા આવે છે અને એ નિયમો જાણવા સમજવા માટે માણસ જાતને બુદ્ધિ અને સારાસાર સમજવાની શક્તિ મળેલી છે; તેમ છતાં આપણી અથવા આપણા જાતભાઇઓની ભૂલ થાય તો તેનું ફળ આપણને ભોગવવું પડેજ. સૃષ્ટિના સ્થાપિત નિયમો ઉપરથી તો કુદરતની એવીજ ઇચ્છા જણાય છે કે કોઇ પ્રાણી અથવા વસ્તુ ઉંચેથી પડે તો પૃથ્વીપરજ આવીને પડે. વાગે તથા ભાગે એ સૃષ્ટિનો નિયમ છે, છતાં કોઈ એવી ઇચ્છા કરે કે હું પ્રમાદ રાખીને પડું તોપણ મને વાગે નહિ, તો આવી અયોગ્ય ઇચ્છા પૂરી કરવી એ ઇશ્વરના નિયમ બહાર છે. સ્પર્શેન્દ્રિયનો સ્વભાવજ એવો છે કે, તેને સારૂં માઠું, શીતઉષ્ણ જણાયા વિના રહે નહિ. જો સ્પર્શ જ્ઞાનનો અભાવ કર્યો હોત તો સૃષ્ટિના સુખકારક પદાર્થો અને પ્રાણથી આધક પ્યારા સ્ત્રી પુત્રાદિકના સ્પર્શ સુખથી આપણે બેનશીબ રહેત, એટલુંજ નહિ પણ ટાઢ, તાપ, અગ્નિ અને પ્રહારથી શરીરની પાયમાલી થઇ જાત.

અગ્નિમાં બાળવાનો, પચાવવાનો અને શીતપણાને દૂર કરવાનો સ્વભાવ છે, તથાપિ અગ્નિથી દાઝેલો માણસ એમ ઇચ્છા કરે કે ઈશ્વરે અગ્નિમાં આ દોષ ન મૂકયો હોત તો મારે આ દાઝયાના દુઃખને આધીન થવું પડત નહિ. આવી અયોગ્ય ઇચ્છા કરનાર માણસે તેજ વખત બીજો પણ વિચાર કરવો જોઇએ કે જો અગ્નિમાં ઉષ્ણતાનો કલ્યાણકારી ગુણ ન મૂકયો હોત તો અપકવ અન્નાદિકને પકવ કરવાના તથા ટાઢ દૂર કરવાના એક ઉત્તમ સાધનને અભાવે તે મોટી વિટંબનામાં આવી પડત. આથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે, વસ્તુઓના સ્વભાવમાં આપણે જે દોષારોપ કરીએ છીએ તે વાસ્તવ જોતાં દોષજ નથી. માત્ર આપણા અજ્ઞાનથી વસ્તુઓના સ્વાભાવિક ગુણોમાં દોષનો ભાસ માત્ર થાય છે. અગ્નિનો બાળવાનો સ્વભાવ છે અને તેથી તેના વડે આવી પડતી આપત્તિઓમાંથી બચવા માટે દયાળુ ઇશ્વરે તો ઉપાય કરીજ રાખ્યો છે, તે એ કે, સ્પર્શેન્દ્રિયની ઉમદા બક્ષિસ વડે આપણે ઉષ્ણતાના ઓછા વધતા પ્રભાવને જાણીને તેનાથી દૂર અથવા પાસે રહી શકીએ છીએ. ઇશ્વરે શરીર અને મન રૂપી ગૃહમાં કોઇ વસ્તુની ન્યુનતા રાખી નથી. ન સહન થઇ શકે એટલી ઉષ્ણતાના દૂરના સ્પર્શ માત્રથી સ્પર્શેન્દ્રિય પોતાના જ્ઞાનતંતુ રૂપી પહેરેગીરોને એકદમ દોડાવી મગજમાં રહેલી જ્ઞાનેન્દ્રિયને ખબર આપે છે. અને જ્ઞાનેન્દ્રિયની ઇચ્છા અને આજ્ઞા થતાંજ હાથપગ રૂપી અનુચરો અગ્નિ નિવારણના ઉપચારમાં તત્પર થાય છે. આટલાં સાધનો આપ્યાં છતાં આપણે પ્રમાદી રહીએ તો તે પ્રમાદનું ફળ દાઝવાના દુઃખ રૂપે મળવુંજ જોઇએ. વળી પરમ દયાળુ જગદીશ્વરની આપણા ઉપર કેટલી બધી કૃપા છે તે જુઓ ? આપણી માનસિક અને શારીરિક વેદના એ માત્ર આપણા પ્રમાદ, અજ્ઞાન કે ભૂલનું ફળ છે, એવું ભાન કરાવ્યાં પછી તેનાં પ્રતિકારના સાધનનો સંકેત પણ તેણે આપણને વાસ્તે કરીજ રાખ્યો છે, તથાપિ કેટલાક મૂઢ મનુષ્યો એક ભૂલ ઉપર બીજી ભૂલ કરે છે. ઇશ્વરના સ્થાપેલા નિયમનું ઉલ્લંઘન કર્યું અને તેથી થયેલા કલેશની શાંતિ માટે પ્રતિકાર બતાવ્યા છતાં ન કર્યો–એમ ભૂલ ઉપર ભૂલ કરવાથી મ્હોટી ખરાબી થાય છે, તે વાત તેઓ અનુભવથી જોતા આવે છે છતાં વારંવાર એવી ભૂલોમાં પડે છે.

કોઈ એવી શંકા કરે છે કે, સૃષ્ટિમાં કેટલાક દુઃખકારક પદાર્થો છે તે ઉત્પન્ન ન થયા હોત તો વધારે ઠીક હતું, પણ સૃષ્ટિના કાર્ય કારણ રૂપ નિયમોનું સ્વરૂપ તપાસતાં સમજાય છે કે, જે કારણનું જે કાર્ય તે અવશ્ય થાય છે. સુખની સાથે જો એટલું દુઃખ ન મૂકયું હોત તો દુનિયા દિવસે દિવસે પ્રમાદી બનત, શરીરનું ભાન ભૂલત, સારાસારનો વિચાર કરત નહિ, અને એમ થવાથી ઘણો ગોટાળો થઇ વ્યવહાર માત્ર અટકી પડત. જે થોડું ઘણું દુઃખ અથવા દુઃખકારક પદાર્થો અને પ્રસંગો મૂકયા છે તે વિચાર કરતાં સુખનુંજ કારણ છે. ઉનાળામાં સખ્ત તાપથી તપેલા માણસને સૂર્યના કિરણોમાં અગ્નિનો અભાવ ઇચ્છવો અથવા તે અગ્નિ તેના શરીરને બાધ કર્તા ન થાય એવી ઇચ્છા કરવી એ કેવળ મૂર્ખાઈ ભરેલા કુતર્કો છે. સૂર્યના કિરણોમાં ઉષ્ણતા ન મૂકી હોત તો જગતમાં પ્રાણી માત્રનું પોષણ કરવાવાળી વિધવિધ વનસ્પતિ ઉત્પન્ન થઇ શકત નહિ અને નિર્વાહ ચાલી શકત નહિ. જો સૂર્યમાં ગરમી છે તો તેમાં બીજા પદાર્થોને ઉષ્ણતા આપવાનો પણ સ્વભાવ છે તે કદિ અન્યથા થઇ શકેજ નહિ. સૂર્યની ઉષ્ણતા તેના સ્વભાવ પ્રમાણે આપણા શરીરને તપાવી બાળે અને તેથી પિત્તજન્ય અનેક ઉપદ્રવો ઉત્પન્ન થાય ખરા, તથાપિ કૃપાવંત કુદરત તેના નિવારણના અને પ્રતિકરણના ઉપાયો ઉત્પન્ન કરવાને ચૂકેલ

નથી. માટે સૃષ્ટિના નાના કે મોટા કોઇપણ નિયમનો અભાવ ઇચ્છવાથી મોટો અનર્થ થાય છે, સુખની સાથે જે દુઃખ મૂક્યું છે, તેમાં પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરનું અપાર ડહાપણ અને કૌશલ્ય જણાઇ આવે છે. થોડું દુઃખ એ સુખનું કારણ છે, તે એટલા માટે કે એ દુઃખની શરૂવાત થતા યોગ્ય ઉપાય કરવાની અને દુઃખનું કારણ જાણ્યા પછી બીજી વાર એવું આચારણ ન કરવાની આપણને કાળજી રહે છે.

ઇશ્વિરી નિયમોના સંબંધમાં બીજી વાત એ સમજવાની છે કે, એક નિયમના ઉલ્લંઘનનું દુઃખ બીજા નિયમના પાલનથી દૂર થઇ શકતું નથી. જોઇએ તે કરતાં વિશેષ જમવાથી અથવા અનિયમિત આહારથી અજીર્ણ થઈ જ્વર વગેરે રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે, ત્યારે તે રોગના શાંતિરૂપ ઉપચારો કરવાને બદલે માત્ર દયા દાન રૂપ ઇશ્વિરના બીજા નિયમનું પાલન કરવાથી તે રોગોની શાંતિ થતી નથી. જે નિયમના ભંગથી દુઃખ, તેજ નિયમના પાલનથી પુનઃ સુખ પ્રાપ્ત થઈ શકે. પાપી માણસ પણ આહાર વિહારના નિયમોને પાલવાથી શરીર સંપત્તિને મેળવી નિરોગી રહી શકે એથી ઉલટું ધર્મશીળ માણસ અતિ અને અહિત આહાર વિહારથી શરીરની આરોગ્યતાને ખોઇ બેસે છે. પેહેલાને પોતાના પાપાચરણ રૂપ નિયમના ભંગનું અને બીજાને ધર્માચરણ રૂપ નિયમના પાલનનું અનુક્રમે માઠું અને સારૂં ફળ મળવું જોઇએ, તે તો મજેજ, પણ તેથી પહેલાને આહારવિહારના પાલનનું સુખરૂપ ફળ અને બીજાને ઉલ્લંઘનનું દુઃખરૂપ ફળ ન મળે એમ કદિપણ બનતું નથી. આ પ્રમાણે સુખ અને દુઃખ ઇશ્વિરી નિયમોને આધીન છે. ઇશ્વરના નિયમો સર્વ મનુષ્યો અને અન્ય જીવોને નિયમિત રીતેજ લાગુ પડે છે. ઇશ્વર કોઇપણ પ્રાણી તરફ નિયમ વિરૂદ્ધ ચાલીને તેના એક પણ નિયમમાં ન્યૂનાધિકપણું કરતો નથી. અમુક જીવ પર તેની વિશેષ કૃપા અને અમુક જીવ પર અકૃપા અથવા ઓછી કૃપા છે, એમ કોઈ દિવસ પણ કહી શકાતું નથી. તેના નિયમોના પાલન કે ઉલ્લંઘનના પ્રમાણમાં સુખ વા દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે જ. ઇશ્વિર કોઈના ઉપર પક્ષપાત કે અન્યાય કરતો નથી. આપણે સૌ એ પરમ પિતા પરમેશ્વરનાં સંતાન છીએ, અને તેથી તેનો સ્નેહ સૌના પર સરખો છે. તે સૌને એક સરખા નિયમથી ચલવે છે. માટે આપણાં પર પ્રસંગે પ્રસંગે આવી પડતાં દુઃખને ઇશ્વરની અવકૃપાનું કારણ નહિ આપતાં તે આપણી પોતાનીજ ભૂલનું કારણ છે, એમ નિશ્ચયપૂર્વક સમજવું, એજ આ પ્રયાસનો હેતુ છે.

ઇશ્વરના પ્રાકૃત્તિક નિયમોમાં આપણે પ્રથમ શારીરિક નિયમો સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. જોકે શારીરિક નિયમોની સાથે બીજા ભૌતિક અને માનસિક નિયમોને નિકટ સંબંધ છે, તે આ સ્થળે ભૂલી જવાનું નથી. પાણીના સ્વભાવ વસ્તુને તારવાનો, તાણી જવાનો કે તળીએ લઈ જવાનો છે. લાકડાનો સ્વભાવ પાણી ઉપર તરવાનો છે, અને પથરા જેવા પોતાના કરતાં વિશેષ કઠણ પદાર્થ સાથે અથડાવાથી અથવા જીર્ણ થતાં ભાંગી જવાનો છે. વાયુમાં ગતિ આપવાનો અને વખતો વખત ફેરફાર થઈ તોફાન મચાવી મૂકવાનો સ્વભાવ છે. આ ત્રણ વસ્તુ—પાણી, લાકડું અને વાયુ–નો સમજીને સમયોચિત ઉપયોગ કરીએ તો તે સર્વદા સુખજ આપવા વાળી છે, છતાં જ્યારે આપણે આપણી બુદ્ધિનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકતા નથી ત્યારે તેજ વસ્તુઓ મોટા વિનાશનું કારણ થઈ પડે છે. પવનનું તોફાન, જેથી અનેક ઉથલપાથલો થાય છે, તેને ઇશ્વિરના કોપનું કારણ માનવામાં મંદ બુદ્ધિના મનુષ્યો મ્હોટી ભૂલ કરે છે; કેમકે પવનના તોફાનમાં ઇશ્વિરનો

ઉદ્દેશ વિનાશ કરતાં રક્ષણ તરફ વિશેષ હોય એમ વિચાર કરતાં સ્પષ્ટ સમજી શકાય છે. પ્રાકૃતિક શાસ્ત્રવેત્તાઓએ (Naturalists) સિદ્ધ કરેલું છે અને સંપૂર્ણ વિચાર કરતાં એમજ જણાય છે કે, વખતો વખતના તોફાનથી વાતાવરણમાં કેટલોક સારો ફેરફાર થઇ હવાની વિશુદ્ધિ થાય છે, અને બીજા પણ ઘણા ફાયદા જગતના જીવોને થવાનો સંભવ છે. પવનના તોફાનથી જે અનેક લાભો થાય છે તે ગુપ્તપણે થયા કરે છે, એટલે અજ્ઞાન જીવોના સમજવામાં તે સહેલથી આવી શકતા નથી; પણ એવાં તોફાનોથી વિનાશ થાય છે, તે તો આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ અને તેથી તે તોફાનોને આપણે દુઃખનું કારણ માનીએ છીએ. વિનાશ થાય છે તે ઇશ્વરની ઇચ્છા અથવા અવકૃપાને લીધે થાય છે, એમ નહિ, પણ આપણા પોતાના અજ્ઞાન અથવા ભૂલને લીધે થાય છે. અજ્ઞાન અથવા પ્રમાદને લીધે થોડાં મનુષ્યોની હાનિ થયા છતાં જગતના જીવ માત્રને કલ્યાણકારી એવા એ નિયમનું પાલન થઇ તેઓ બીજા અસંખ્ય ઉપદ્રવોના ભોગ થતા બચે છે. તોફાનમાં અજ્ઞાનથી મનુષ્યોની હાનિ થાય છે, તેની મતલબ એવી છે જે, પરમ દયાળુ પરમેશ્વર તો એવાં તોફાનોની ઉત્પત્તિ અગાઉથી જાણવાનો સંકેત કરી મૂકવાને ચૂક્યો નથી. આ સંકેત તે એ કે વાતાવરણમાં હવાના ફેરફાર ઉપરથી અમુક વખતે અમુક દિશામાં તોફાન થશે, એવું જાણવાની વિદ્યામાં કુશળતા ધરાવનારા વિદ્વાનો હાલ પણ હયાતીમાં છે. હવામાં થતા ફેરફારને સમજવાનું મનુષ્યોમાં સારી રીતે જ્ઞાન હોય તો તોફાનનાં ચિન્હો અગાઉથી જાણી લઇ તેઓ એવા તોફાની મામલામાં ભર દરીએ પડવાનું સાહસ કરે નહિ. લાકડું એટલે વહાણ અને પવનના સ્વભાવ તથા તેની વિદ્યાને સંકેત કરી ઇશ્વરે આપણને સમજાવ્યા છતાં મનુષ્યો તોફાનના ભોગ થઇ પડી અકાળ મૃત્યુને પામે, તેમાં તો નૌકા ચલાવનાર નાખુદા અને નૌકાનો આશ્રય લેનારા ઉતારૂઓના અજ્ઞાનનોજ દોષ છે. અમુક વખતે અમુક દિશામાં તોફાન થશે, એવું હવા અને વાતાવરણના સૂચક ચિન્હો ન સમજવાના આપણા અપૂર્ણ જ્ઞાનને લીધે આપણે આપત્તિના સપાટામાં આવી પડીએ તો દૈવને દોષ દીધા વીના તે આપત્તિ સહન કરવી તે આપણો ધર્મ છે. વાતાવરણમાં ફેરફાર થવો એ ઇશ્વરનો અથવા કુદરતનો કલ્યાણકારી નિયમ છે. એ ફેરફારો થવાના છે, એવું અગાઉથી અમુક સૂચક ચિન્હોથી જાણવામાં આવે અને સાવચેતી રાખવામાં આવે તો પ્રતિ વર્ષ સેંકડો અને હજારો જીવો દરિયામાં જોખમાય છે, તે જોખમાય નહિ, અને તેમના વિનાશથી તેમનાં સ્નેહી સંબંધીઓને માનસિક અને શારીરિક ક્લેશ સહન કરવો પડે છે, તે સહન કરવો પડે નહિ.

ગંદકી કરવાથી આસપાસની હવા બગડે એ કુદરતનો નિયમ, અને હવાના બિગાડથી તે હવામાં અને આસપાસમાં વસનારા લોકોમાં દરદોની ઉત્પત્તિ થાય એ બીજો કુદરતીજ નિયમ છે. આ ઠેકાણે એક માણસે કરેલ ગંદકીથી એટલે એક માણસની ભૂલનું વ્યાધિરૂપ ફળ તેના પાડોશીને મળે એ દેખીતો આપણને અન્યાય લાગે છે, પણ જેમ પાડોશીના સત્કૃત્યના સુખમાં આપણે ભાગ લઇએ છીએ, તેવીજ રીતે તેની ભૂલથી ઉત્પન્ન થતા દુઃખમાં પણ ભાગ લેવો, એ સામાજિક નિયમ પાળ્યા વિના છુટકો થતો નથી. પાડોશી પ્રમાદથી અથવા અજ્ઞાનથી ગંદકી કરતો હોય તો તેને સાવચેત કરવો અને સમજુતિ આપી એવાં અયોગ્ય કામથી તેને અટકાવવો એ તે સ્થળના અધિકારી વર્ગનો, વતનીઓનો કે પાડોશીઓનો ધર્મ છે; તે ધર્મ તેઓ તુરત ન બજાવે તો ગંદકી કરવાના

અજ્ઞાન કે બેદરકારથી ગંદકી કરનારને તેમજ તેને એવા કૃત્યમાંથી અટકાવવાનો કે સમજુતિ આપવાનો ધર્મ નહિ બજાવનાર પાડોશીઓને અને વતનીઓને સૌને ગંદકીમાંથી નિપજતાં દુઃખ-દરદોને આધીન થવું પડે એમાં બહુ આશ્ચર્ય નથી. આ પ્રમાણે દરેક દૃષ્ટાંતમાં માણસો પોતાની અને પોતાના પાડોશીઓની ભૂલનુંજ ફળ ભોગવે છે, એમાં જરાપણુ શંકા કરવા જેવું કે ઇશ્વિરને દોષ દેવા જેવું નથી. આવી રીતે સૃષ્ટિની જડ-ચૈતન્ય વસ્તુઓ અને પ્રાણીઓ એવાં તો પરસ્પરના સંબંધમાં કુદરતના નિયમને અનુસરી સંબદ્ધ થયાં છે કે, તે નિયમના સ્થાપિત માર્ગથી લેશ માત્ર પણ આઘો પાછો પગ કરવાને આપણે શક્તિવાન નથી; છતાં જેટલે દરજ્જે કુદરતના નિયમોનું આપણે ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ તેટલે દરજ્જે તેનો દુઃખરૂપ બદલો મળ્યા વિના રહેતો નથી.

શારીરિક પદાર્થોનું તેમના સ્વભાવ પ્રમાણે રૂપાન્તર થયા કરે છે, એટલે ઉત્પત્તિ, વૃદ્ધિ, હ્રાસ, અને નાશ નિરંતર થયાજ કરે છે. આ પ્રમાણે રૂપાન્તર થવાનો કુદરતે તો એક સરખોજ નિયમ ઘડી રાખ્યો છે, તથાપિ તે નિયમના પાલનમાં જેટલી ન્યૂનતા થાય તેટલી તે વસ્તુ કે પ્રાણીની હયાતીની હદ ઓછી થાય છે અને એથીજ એકજ જાતની વસ્તુ અને પ્રાણીઓની સ્થિતિ, વૃદ્ધિ અને નાશનો એક સરખો કાળક્રમ કે નિયમ આપણા જોવામાં આવતો નથી. અમુક માણસ કે પ્રાણીને વાસ્તે કુદરતે અથવા વિધાતાએ ચોકસ લાંબી મુદત નિમી છે અને અમુકને વાસ્તે ટૂંકી મુદત નિમી છે, એવો કોઈ નિયમ હોય એવું સંભવતું નથી. જીવો અને પદાર્થોની વૃદ્ધિ, હ્રાસ અને નાશની અવાધનો આધાર તેના મૂળ બંધારણપર અને રક્ષણપર રહેલો છે. જે વસ્તુ અથવા પ્રાણી બીજમાંથી સડેલ હોય અને વળી તેની પુરી સંભાળ લેવામાં ન આવે તેનું આયુષ્ય ટૂંકું થાય એ નિર્વિવાદ વાર્તા છે. એકજ વૃક્ષમાં ઉત્પન્ન થયેલાં બે આમ્ર ફળોને એકજ બગીચામાં રોપવામાં આવે અને પછી એકને હિતકારક ખાતર પાણી અને બીજાને અહિત ઉપચારો કરવામાં આવે અથવા તેની મુદ્દલ સંભાળ લેવામાં ન આવે તો તે બન્નેની ઉત્પત્તિ, વૃદ્ધિ, હ્રાસ અને નાશનો એક સરખો નિયમ સચવાતો નથી; ત્યારે પછી તે બન્ને ફળોને બે જુદાજ સ્વભાવવાળાં સ્થળોમાં એટલે એકને રસકસ વાળી જમીનમાં અને બીજાને ઉષા એટલે ખારી જમીનમાં રોપ્યાં હોય તો તેમની હયાતી સરખી હોવાનો સંભવ ક્યાંથી ? પહેલા બીજમાંથી સુંદર પલ્લવ, તેમાંથી ડાળીઓ, પછી પુષ્પો અને છેલ્લે અમૃત જેવાં ફળોનો ફાલ આવી તેની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ થશે અને કુદરતી નિયમાનુસાર કાળે કરીને ક્રમે ક્રમે રૂપાન્તર પામશે. બીજું બીજ ઉગશેજ નહિ, ઉગશે તો વૃદ્ધિ નહિ પામે, જો કદિ વધશે તો ફળશે નહિ, અને ફળશે તો સ્વાદ વિનાના એટલે ઉપયોગમાં ન આવે એવાં ફળો આવશે, અને ફળના બીજમાંથી ફરી જે વૃક્ષ થશે તે વળી એવુંજ અથવા એથી વિશેષ સડેલું થશે અને ક્રમે ક્રમે તેનું બીજ ઉતરી જઈ અંતે તે બીજના ફળદ્રુપપણાનો સમૂળગો નાશ થશે. એજ નિયમ મનુષ્ય વગેરે પ્રાણી માત્રને લાગુ પડે છે. વાસ્તે માણસોએ પ્રથમ પોતાના બીજને અને ક્ષેત્રને સુધારવાને અવશ્ય ધ્યાન આપવું જોઇએ. ખેડુત લોકો અનાજ સારૂં પકાવવા માટે સારૂં બીજ શોધે છે, અને જમીનને સારી રીતે ખેડી ખાતર તથા પાણીથી પાળીપોષી સારાં ફળ આપે એમ તૈયાર કરે છે. માણસો પોતાનાં પશુઓ એટલે ઘોડાં, ગાય, ભેંસ ઇત્યાદિ જાનવરોનું બીજ સુધારવાને જેટલી કાળજી રાખે છે એટલી કાળજી પોતાની સંતતિને સુધારવાને રાખતાં નથી. એ થોડી ખેદની વાત છે ? ઇશ્વરી

નિયમોથી અજ્ઞાન રહેવાથી અથવા જાણતાં છતાં તે નહિ પાળવાથી આપણે આપણું શારીરિક અને માનસિક બળ ગુમાવીએ છીએ. આપણી પ્રજા દિનપ્રતિદિન નિર્બળ થતી જાય છે, અને બળવાન પ્રજા આપણી એ નિર્બળતાનો લાભ લઇને આપણા હક અને આપણી સ્વતંત્રતા ઉપર પગ પેસારો કરતી જાય છે, એ વાત આ સ્થળે યાદ દેવરાવતાં અમોને ખેદ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેતો નથી. વિધાતા, નશીબ, ઇશ્વિર, કે દૈવ એ સર્વ ખરાં છે, તથાપિ વાતવાતમાં વિધાતા વગેરેને દોષ દેવો એ બીલકુલ યોગ્ય નથી. કુદરતના નિયમોને જાણવા અને જાણીને તે પ્રમાણે વર્તવું એજ આપણું કામ છે. ભૂલ થાય તો તે આપણી અજ્ઞાનતા અથવા પ્રમાદને લીધે થયેલી માનીને ભુલના ફળરૂપ દુઃખને સહન કરવું અને તેનો પ્રતિકાર કરવાનાં ઇશ્વિરે આપેલી બુદ્ધિ તથા સાધનો વડે યોગ્ય ઉપાય લેવા એજ આપણું કામ છે. તે વાત આપણે કદીપણ ભૂલવી નહિં જોઇએ. કુદરતના નિયમો સંબંધી અજ્ઞાનતા એજ દુઃખનું કારણ છે, માટે કુદરતી નિયમોને યથાર્થ રીતે સમજી તેને અનુસરી વર્તવાથી માણસો પોતાનાં ઘણાં દુઃખોમાંથી મુક્ત રહી શકે છે.

શરીરના સર્વ વ્યવહાર કુદરતી નિયમો સાથે નિકટ સંબંધ રાખે છે, અને તેથી, મનુષ્યોનાં શારીરિક તથા માનસિક સુખ દુઃખનો આધાર કુદરતી એટલે ઈશ્વિરી નિયમોના પાલન વા ઉલ્લંઘન ઉપર રહેલો હોય એમ સ્પષ્ટ રીતે સમજાય છે. શરીર સંરક્ષણના આ સ્વભાવસિદ્ધ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાવાળો મનુષ્ય વર્ગ આ જગતમાં હયાતીમાં હોય એમ જણાય છે, જે પોતાના અવળા ઉપદેશથી સૃષ્ટિક્રમને તોડી કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરે છે; તે વર્ગ તે એ કે, કેટલાક પ્રારબ્ધ વાદીઓ, ખોટા વેદાન્ત વાદીઓ અને વિરાગીઓ શરીરની ઉપેક્ષાનો ઉપદેશ કરતા જણાય છેઃ—"શરીર નાશવંત છે; તે હાડ, ચર્મ, રૂધિર અને માંસ જેવા મલિન પદાર્થોનું બનેલું છે તેથી તેનો મોહ મિથ્યા છે; શરીરના રોગ ઇશ્વિરાધીન કે પ્રારબ્ધાધીન છે; સંચિતમાં હોય તેમ બન્યા કરે છે; મનુષ્ય યત્ન મિથ્યા છે; જગતમાં સર્વત્ર દુઃખ છે; મા, બાપ, સ્ત્રી સગાં સંબંધીઓ સર્વ ખોટા અને મિથ્યા છે; સંસાર ખોટો છે; માટે સંસાર અને શરીર રક્ષણની ખટપટ છોડી ભગવાં પહેરી ભાગી છૂટવામાં કલ્યાણ છે."

સંસાર ઉપરનો સ્વાભાવિક પ્યાર શિથિલ કરવાવાળો આવો અઘટિત બોધ આપવાવાળા ઉપદેશકો, ધર્મોપદેશકોના ધારણ કરેલા વેશમાં બીજાઓને તો ઉપર પ્રમાણે ઉપદેશ આપે છે; પરંતુ તેઓનું પોતાનું વર્તન "પોથી માંહેના રીંગણાં" જેવું હોય છે; કેમકે કુદરતી ધર્મો કોઈને છોડે એમ નથી. કુદરત અથવા સૃષ્ટિનું યંત્ર ચલાવવાવાળા કોઇ અદૃષ્ય નિયંતાએ સૃષ્ટના પ્રાણીઓનાં અંતઃકરણમાં પ્યારનું ઝરણ વહેતું મૂકયું છે. વળી પિતૃ સ્નેહ એટલે માબાપ તરફ છોકરાંનો પ્યાર, અપત્ય સ્નેહ એટલે છોકરાં પ્રતિ મા બાપનો પ્રેમ, વિવત્સા એટલે એકત્ર વસવાની ઇચ્છા, પ્રતિવિધિત્સા એટલે એકત્ર ઉપાયો કરવાની ઇચ્છા; અર્જનસ્પૃહા એટલે કમાવાની ઇચ્છા, જિજીવિષા એટલે જીવવાની ઇચ્છા, ક્ષુધાતૃષા વગેરે શરીરના વેગોને શાંત કરવાની ઇચ્છા, ઉપચિકીર્ષા એટલે ઉપકાર કરવાની ઇચ્છા, આત્માદર એટલે પોતાને વિષે ઉંચો અભિપ્રાય મેળવવાની ઇચ્છા, લોકાનુરાગ પ્રિયતા એટલે લોકોનો પ્યાર મેળવવાની ઇચ્છા, ઇત્યાદિ અનેક સ્વભાવસિદ્ધ વૃત્તિઓ જે પ્રાણીઓના સ્વભાવ સાથેજ જોડાએલી છે, અને નિરંતર જોડાયેલી રહેવાની છે, તે પ્યાર અને તે વૃત્તિઓનો નાશ કરવાનો યત્ન કરવો એ તો તે પ્યાર અને તે વૃત્તિઓના પ્રવાહને

આપણાં અંતઃકરણમાં મૂકવાવાળા સ્વભાવ (Nature), સ્રષ્ટ કર્તા, ઈશ્વર અથવા એવાં અનેક નામોથી કોઈ દૈવી શક્તિથી નિર્માણ થયેલા નિયમોને તોડવાનો યત્ન કરવા સરખું છે. શરીર અને સંસાર ઉપરના પ્યારનો નાશ કરવાની એટલે એવી સ્વાભાવિક વૃત્તિઓનો ઉચ્છેદ કરવાની ઇચ્છાજ વૃથા છે, કેમકે તેથી એ સ્વાભાવિક વૃત્તિઓનો લય તો થઇ શકતોજ નથી, તથાપિ ઉપદેશના પ્રભાવે માણસોની એ વૃત્તિઓ છિન્નભિન્ન થઇ ડોળાઈ જાય છે. અને તે તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓ " અતો ભ્રષ્ટા તતો ભ્રષ્ટા" થાય છે. સંસાર, સગાં અને શરીર ઉપરના રાગ અને પ્યારને શિથિલ કરનારા ઉપદેશકો પોતે એ રાગ અને પ્યારમાંથી મુક્ત થઇ કેવળ વિરક્ત થઈ શકયાજ નથી. 'ગૃહણ' વિના 'ત્યાગ'નો સંભવજ નથી; 'ગૃહસ્થ' થયાં પહેલાં 'ત્યાગી' કે સન્યાસી થવાનો સંભવજ નથી, કેમકે ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહ્યા વિના અને તે ભોગવી તેનો ત્યાગ કર્યા વિના 'સન્યસ્તાશ્રમ' એટલે જેમાં પૂર્વાવસ્થામાં (ગૃહસ્થાશ્રમ વાનપ્રસ્થ) ગ્રહણ કરેલને સન્યસ્ત (ત્યાગ કરેલું) કહેલું છે, તે આશ્રમ અથવા સ્થિતિનો સંભવજ કયાંથી ? વળી એ સ્વભાવ સિદ્ધ વૃત્તિઓને એકવાર શાંત કર્યા વિના એટલે તે વૃત્તિઓને પોતપોતાના કાર્યમાં જોડી તેમાંથી પ્રાપ્ત થતું સુખ દુઃખ અથવા હર્ષ શોકનો અનુભવ લીધા વિના અને તે વૃત્તિઓ ક્રમે ક્રમે ઘસારાથી અને અભ્યાસથી શાંત થયા વિના માણસ તેમાંથી વિરકત થઈ શકતો નથી, તેથી સૂક્ષ્મ વિચાર કરીને જોઇશું તો માલમ પડશે કે, ઢોંગથી, ધુર્ત્તપણાથી અથવા સાહસ કરીને ઘરબારનો ત્યાગ કરેલા સેંકડે નવાણું ત્યાગીઓ વેશમાં વિરાગી દેખાતાં છતાં મનથી તો સંસારી કરતાં પણ વિશેષ રાગદ્વેષાદિ ખટરાગથી ભરેલા હોય છે, અથવા ઈશ્વરે આપેલી વૃત્તિઓને યોગ્ય કાર્યમાં જોડી સંસારી તરીકે પોતાના કર્ત્તવ્યનો ત્યાગ કરવા રૂપ પોતે કરેલા સાહસનો પસ્તાવો કરતા 'ગૃહણ' અને 'ત્યાગ' એ ઉભય સ્થિતિથી ભ્રષ્ટ થઇ ભટકતા જોવામાં આવે છે. કહેવાતા ત્યાગી કે વિરાગી અને રાગી કે સંસારી સૈાને શારીરિક વ્યાધીનું દુઃખ સરખુંજ હોય છે. રાગ કે સ્નેહનો જાણે ત્યાગ કરેલો હોય એવા દેખાતા છતાં ત્યાગીઓના અંતઃકરણના સ્વભાવિક સ્નેહનો ઝરો સુકાઇ જતો નથી. તેઓ પોતાનો પ્યાર મૂકવાના પાત્રોને બદલે છે. અને તે પણ કેટલાક કલેશથી; તથાપિ અમુક જીવો અને પદાર્થો પરથી પોતાનો પ્યાર ઉઠાવી લીધા પછી તેમને પોતાનો પ્યાર જોડવાના બીજા પદાર્થોની જરૂર પડે છેજ અને તેથી તેઓ પોતાની બદલેલી સ્થિતિમાં પણ બીજા જીવો અને પદાર્થોને પોતાના કરીને બેસે છે. એવીજ રીતે તેમની બીજી વૃત્તિઓની ક્રિયા પણ છેક બંધ પડી શકતી નથી. માબાપને બદલે કોઈ ધારેલા ગુરૂ કે કહેવાતા ઉપદેશક ઉપર અને છોકરાંને બદલે ચેલા કે શીષ્ય વર્ગ ઉપર પ્યાર જોડવાને, તેમની સાથે વસવાને, સંકટ સામે ઉપાય કરવાને, સુખના સાધનો મેળવવાને, આસપાસના લોકો અથવા પોતાની પાસે આવનારા આશ્રિતોનો ભક્તિભાવ અથવા આદર મેળવવાને, તથા તેમનાપર ઉપકાર કરી પોતાને માટે કીર્તિ પ્રાપ્ત કરવાને તેઓ સદૈવ પ્રયત્નવાન રહે છે, ત્યારે જે સ્થિતિમાં પોતાની વૃત્તિઓને સત્કાર્યોમાં જોડી એક ગૃહસ્થ કે સંસારીના સાચા રૂપમાંજ પોતાનું કર્ત્તવ્ય કરવાનો વિશેષ અવકાશ મળે તે સ્થિતિનો ત્યાગ કરી સંસારીના જેવાજ મનોરથમાં ફોકટ ફાંફાં મારવાં અને સમજ્યા વિના ખરા સંસારને ખોટો બોલતાં બોલતાં કોઇ અપ્રસિદ્ધ અવદશામાં લય પામવું એમાં શો પુરૂષાર્થ રહેલો છે તે અમે સમજી શકતા નથી. અભ્યાસથી અને સ્વાભાવિક ક્રમથી ગૃહણ અને ત્યાગ થઇ શકે છે અને તે ભગવાં પહેર્યા વિના સંસારમાં રહીને પણ બની શકે છે.

ઉપર પ્રમાણે જ્યારે માણસોની સ્વાભાવિક વૃત્તિઓ એકદમ સહસા કોઇપણ સ્થિતિમાં નાશ નથીજ પામતી, ત્યારે અમે 'વૃત્તિઓને વશ કરી ત્યાગી થયા છીએ' એવો ડોળ કરી, જે સાંસારિક પ્રેમ ખોટો નથી પણ સ્વભાવિક ખરેાજ છે, તે પ્રેમને ખોટા ઉપદેશથી ખોટો મનાવી તેને છિન્નભિન્ન કરી જુવાન માણસોના ઉત્સાહને કવખતે તોડી પાડવો એ સર્વથા અયોગ્ય કૃત્ય છે. ભાવીના ફંદમાં ફસાવનારો આ ઉપદેશ લોકોને કપાળે હાથ મુકાવી આળસુ, અપ્રયત્નવાન, અનુદ્યમી અને આત્મદ્રોહી બનાવનારો નીવડ્યો છે. શરીરની ઉપેક્ષાનો ઉપદેશ આપવાવાળા મનુષ્યો પોતે જ્યારે એક ગૃહસ્થી તરીકે અથવા વિરાગીના વેશમાં પણ અનેક સુખનાં સાધનો પછવાડે પ્રયત્ન કરતા માલમ પડે છે ત્યારે બીજી તરફથી તેમના ઉપદેશની અસરથી એક અજ્ઞાન વર્ગ હયાતીમાં આવ્યો છે, જે પોતાનાં સુખદુઃખને સંચિત કે પ્રારબ્ધને આધીન માની માથે હાથ મૂકતાં શીખ્યો છે, અને દુઃખ વા વિઘ્નોના પ્રતિકારને મિથ્યા માની અપ્રયત્નવાન અને આળસુ રહી અસહ્ય પીડા ભોગવતો દુઃખદરિદ્રમાંજ નાશ પામે છે. શરીરની આ પ્રમાણે ઉપેક્ષા કરનારા મનુષ્ય વર્ગને આપણે આત્મદ્રોહી કે આત્મઘાતી ગણીએ તો શું ખોટું ? સૃષ્ટિના નિયમાનુસાર સ્વભાવસિદ્ધ વાર્તાને જૂદી ઠરાવી માનસિક કલ્પનાઓ વડે લોકોને બીકણ, કાયર અને આળસુ કરવાવાળો એ ઉપદેશક વર્ગ એથી પણ વિશેષ અપરાધને પાત્ર ગણી શકાય છે. સંસારને ખોટો માનવો કે દુનિયાને દુઃખરૂપ માનવી મનાવવી, એ તેના કર્તાના ઉપર આરોપ મૂકવા જેવું અથવા તેના કાર્યને તોડી પાડવાનો પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. આ સૃષ્ટિના પરમકૃપાળુ નિયંતાનો વિચાર સૃષ્ટિના જીવોને દુઃખી કરવાનો નથીજ એ તેની રચના ઉપરથી સહજ સમજાય છે. તેણે ઠામ ઠામ સુખનાંજ સાધનો અને ઉપાયો યોજી રાખ્યાં છે. તેનો ઉપયોગ કરવામાં આપણા અજ્ઞાન અથવા ભૂલની શિક્ષારૂપે દુઃખને મૂકેલું છે જે વિષે આગળ બોલાઇ ગયું છે. રામ, યુધિષ્ઠિર અને હરિશ્ચંદ્ર, જેઓ કેવળ રાજાજ નહિ હતા પણ મહાજ્ઞાની રાજર્ષિ હતા, તેમનાપર પડેલાં દુઃખો જગજાહેર છે. તેમણે તો સંસારને ખોટો માની તેનો કે પોતાના દેહનો કે આત્મોદ્ધારનો ત્યાગ કર્યો નહિ, એટલુંજ નહિ પણ મહા સંકટના સમયમાં પણ પોતાના દેહનું રક્ષણ કરીને ઉદ્યોગથી, આગ્રહથી અને સ્વાભિમાનથી પોતે પોતાનાં સંકટોને નિવારી અંતે જય મેળવ્યો છે. જો સંસારને ખોટો માન્યો હોત તો રણસંગ્રામ માટે રથમાં બેઠા પછી કુટુંબનો વિનાશ થશે એવા વિચારથી વિરાગ પામેલા અર્જુનને શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ લડાઈ કરવાને ઉશ્કેર્યા, તે ઉશ્કેર્યા ન હોત. વાસ્તે પોતાની સદ્દવૃત્તિઓને યથાયોગ્ય રીતે કામે લગાડવી એ માણસોનો ધર્મ છે.

એવીજ રીતે શરીરનું રક્ષણ કરી શારીરિક ધર્મોનું યથાયોગ્ય પાલન કરવું એ આપણું મુખ્ય કર્ત્તવ્ય છે. મુખ્ય કર્ત્તવ્ય એટલા માટે કે, શરીર નિરોગી હોય તોજ બીજા ધર્મો એટલે કર્ત્તવ્યો કરી શકાય છે; શરીરનાં કે બીજા, દરેક ધર્મ, અથવા કર્ત્તવ્ય યથાયોગ્ય થાય તો સંસારમાં સર્વથા સુખજ છે. સંસારનાં અનેક દુઃખો સરકારની ભૂલથી, સમગ્ર પ્રજાની ભૂલથી, જ્ઞાતિની ભૂલથી, કુટુંબની ભૂલથી અથવા પોતાની જાતની ભૂલથી આવી પડે છે. જો દરેક કાર્ય વિવેક પુરઃસર પરમાર્થ બુદ્ધિથી સમ્યક્ યોગમાં કરવામાં આવે તો તે કાર્યથી કાર્ય કરનારને તેમજ બીજાઓને સુખજ પ્રાપ્ત થાય છે.

સંસાર વ્યવહારનાં કાર્યોમાં વિવેક વિચારનો ત્યાગ થઈ તેમાં હીનયોગ, મિથ્યાયોગ કે અતિયોગ નહિ થવો જોઈએ. કર્ત્તવ્યનો એવો ભૂલ ભરેલો યોગ થવો કે ન થવો એનો આધાર માણસોની બુદ્ધિ, વૃત્તિ અને શારીરિક પ્રકૃતિ ઉપર છે; અને માણસ જાતની માનસિક પ્રકૃતિ અને વૃત્તિના બંધારણનો ઘણો આધાર યોગ્ય ખાનપાન, યોગ્ય વિહાર, સદ્‌વિદ્યા અને સત્સમાગમ પર રહેલો છે. તેમાં પણ શારીરિક અને માનસિક પ્રકૃતિ તથા ધર્મોના સમ્યક્ યોગનો ઘણો આધાર માણસ જાતના નિત્યના આહાર વિહાર ઉપર અને તેમાંથી જન્મ પામતી બુદ્ધિ ઉપર રહેલો છે. આ માનસિક પ્રકૃતિઓ (સત્વ, રજ, તમ) અને શારીરિક પ્રકૃતિઓ એટલે શરીરના બંધારણના મુખ્ય પદાર્થો (વાત, પિત્ત, કફ વિગેરે) નો સમ્યક્ યોગ એટલે શું અને હીન, મિથ્યા તથા અતિયોગ એટલે શું અને આહાર વિહારનો તેમની સાથે શું સંબંધ છે, એ વિષે જો કે આગળ એક વખત સંક્ષેપમાં વિવેચન કરવામાં આવેલું છે, તોપણ તે વિષે હવે પછી કાંઇક વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરી તેની સારી રીતે સમજણ પડે એવો પ્રયત્ન કરવાનો આપણે પ્રસંગ લઇશું.

प्राकृतिक नियम

The Law of Nature.

પરમેશ્વરના પ્રતિષ્ઠિત નિયમોનો ઉપદેશ એજ સર્વ વિદ્યાનો ઉપદેશ છે. આ ઉપદેશના અભાવે સૃષ્ટિના નિયમોનું અજ્ઞાન, અને અજ્ઞાનને લીધે વિરૂદ્ધાચરણ એ ભૂલ; અને ભૂલ એજ દુઃખ માત્રનું કારણ છે. ઇશ્વરી નિયમોને યથાર્થ રીતે સમજવા અને અમલમાં લાવવા, એ કાર્ય જો કે મુશ્કેલ છે, અને પ્રમાણમાં ઘણા થોડા લોકો એ કુદરતી ધારાઓને સમજી કે સમજાવી શકે છે, તથાપિ અત્યાર સુધી જે કંઇ જાણવામાં આવેલ છે, તેનો વિદ્વાનવર્ગ દ્વારા લોકોને ઉપદેશ મળતો હોય તો એ ઇશ્વરી નિયમોના ઉલ્લંઘનથી પ્રજાના મોટા ભાગને જે વિપત્તિઓ વેઠવી પડે છે, તે વેઠવી પડે નહિ. વિદ્વાન લોકો ઇશ્વરના આ પ્રાકૃતિક નિયમોને યથાર્થ રીતે સમજાવે અને લોકો નિશ્ચય રીતે જાણે કે ચોકસ આચરણ જગતના નિરૂપિત નિયમથી વિરૂદ્ધ છે. અને તેનું અનુષ્ટાન દુઃખનેજ આપવાવાળું છે, તો તેઓ એવાં વિરૂદ્ધાચરણોથી દૂર રહેવાનો અવશ્ય યત્ન કરે. જગતમાં અનેક ધર્મો અને પંથોનું સ્થાપન અને ઉત્થાપન થયા કરે છે તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ હોવું જોઇએ કે, તે બધા ધર્મો અને પંથો અપૂર્ણ છે. જો તે ધર્મો ઇશ્વરી ધોરણને સંપૂર્ણ રીતે અનુસરીને બંધાયા હોય, તો પછી તે ધર્મોનો લય થવાનો લેશ પણ સંભવ નથી. જે વાત સ્વાભાવસિદ્ધ છે, તે કદી મિથ્યા થાયજ નહિ. ઇશ્વરે સૃષ્ટિની રચના કરીને જે ધોરણ બાંધ્યું છે, તે ધોરણમાં કોઇથી કદીપણ ફેરફાર થવાનો નથી; અને કદી કોઈ સ્વાર્થ પરાયણ કે મોહવશ થઇ પોતાના મનના માન્યા નિયમો ચલવવાની ચતુરાઈ ચલાવે, તો અંતે ઇશ્વરના અનિવાર્ય અવિચ્છિન્ન, સન્માર્ગદર્શક ન્યાયપંથ આગળ તેનો પ્રયત્ન ભાગી પડયા વિના રહેતો નથી; માટે સૃષ્ટિ રચના ઉપરથી એટલે સૃષ્ટ પ્રાણી, પદાર્થોના સ્વભાવ તથા ગુણ ઉપરથી સમ-

જાતા ઈશ્વરી સંકેતને સમજીને એ નિયમોનું નિરૂપણ, શિક્ષણ અને પાલન કરવામાં આવે તો માણસ જાતિનાં હાલનાં અસંખ્ય શારીરિક અને માનસિક દુઃખો ઓછાં થાય.

ઘણીવાર આપણે આપણા પર આવી પડતી આપત્તિઓનો આરોપ ઈશ્વર પર મૂકતા જણાઇએ છીએ, અથવા દૈવને દોષવાન્ ઠરાવીએ છીએ અને ઈશ્વરની ઈચ્છા હશે, એમ માની પોતાની પીડાના પ્રતિકારને (ઉપાયને) વગર જરૂરનો કે મિથ્યા માનીએ છીએ. અથવા તે આપત્તિ કે દુઃખનું નિવારણ કરવાને તેનાં સાચાં કારણો શોધી દૂર કરવાનો યત્ન કરવાને બદલે નસીબપર આધાર રાખી આળસુ બની બેસી રહીએ છીએ તથા ઈશ્વર બચાવે તો બચીએ એમ બોલી પ્રયાસ વિના ન મળી શકે એવો ઈશ્વરનો પ્રસાદ મેળવવાની ઇચ્છા કરીએ છીએ, પરંતુ આવી ધારણામાં આપણે ખરેખર ભૂલ કરીએ છીએ અને ઉલટા ઈશ્વરની અવકૃપાનું પાત્ર બનીએ છીએ. આપણી પોતાની ભૂલ અથવા આપણા અજ્ઞાનથી થયેલ અયોગ્ય આચરણને વાસ્તે પસ્તાવો કરવો અને ઈશ્વરને યાદ કરવો એ તો ઘણી સારી વાત છે, પરંતુ પ્રતિકાર વિના એટલે કરેલ ભૂલનો ભોગ આપ્યા વિના અનાયાસે તે આચરણનું ફળ ન મળે એવો ઈશ્વરનો પ્રસાદ માગવો એ કેવળ મિથ્યા પ્રયત્ન છે. આપણી પ્રાર્થના રૂપ રૂસ્વતનો અંગીકાર કરી પોતાનો પ્રસાદ રૂપ બદલો આપી ઇશ્વર પોતાના સ્થાપિત નિયમોનું કદી ઉલ્લંઘન કરતો નથી. તેણે આ જગત્ રૂપી તંત્ર ચલાવવાના નિયમો ઘડયા છે અને તે નિયમો જાણવા, સમજવા માટે તેણે આપણને બુદ્ધિ તથા સારાસાર સમજવાની શક્તિ આપી છે; છતાં આપણી અથવા આપણા ભાઇઓની ભૂલ થાય તો તેનું ફળ આપણને ભોગવવુંજ પડે.

પરમકૃપાળુ પરમાત્માના સ્થાપેલા નિયમો ઉપરથી તો તેની એવીજ ઈચ્છા જણાય છે કે કોઈ પ્રાણી અથવા પદાર્થ ઉંચેથી પડે તો પૃથ્વી પર આવીનેજ પડે, વાગે તથા ભાગે; અને યોગ્ય ઉપાય થાય તો પુનઃ ઉપયોગમાં આવી શકે. આવો સૃષ્ટિનો નિયમ છે; છતાં કોઈ એવી ઇચ્છા કરે કે, હું પ્રમાદ રાખીને પડું તોપણ મને વાગે નહિ તો એવી અયોગ્ય ઈચ્છા પૂરી કરવી એ ઇશ્વરના પણ સ્વાધીનમાં નથી એમ કહીએ તો બહુ ખોટું નથી. સ્પર્શેન્દ્રિયનો સ્વભાવજ એવો છે કે તેને સારૂં કે માઠું જણાયા વગર રહે નહિ. સ્પર્શ થવાની લાગણીનો આપણા શરીર વિષે અભાવ હોત તો સુકોમળ સુંદર પદાર્થો અને પ્રાણથી પણ અધિક પ્યારા પુત્રાદિકના સ્પર્શસુખથી આપણે બેનસીબ રહ્યા હોત. એટલે કે એક આપત્તિને દૂર કરવાની ઇચ્છા કર્યાથી એક બીજા સુખની હાનિ થાય છે. અગ્નિમાં બાળવાનો, પચાવવાનો અને શીતપણાને દુર કરવાનો સ્વભાવ છે, તથાપિ અગ્નિથી દાઝેલા માણસ એવી ઈચ્છા કરે કે ઈશ્વરે અગ્નિમાં દઝાડવાનો દોષ ન મૂક્યો હોત તો મારે આવા દુઃખને આધીન થાવું ન પડત. આવી અયોગ્ય ઇચ્છા કરનાર માણસે તેજ વખતે એક બીજો પણ વિચાર કરવો જોઇએ કે, જો અગ્નિમાં ઉષ્ણતાનો કલ્યાણકારી ગુણ ન મૂક્યો હોય તો અપક્વ અન્નાદિકને પક્વ કરવાના તથા ટાઢ દૂર કરવાના એક ઉત્તમ સાધનને અભાવે તે મોટી વિટંબનામાં આવી પડત. આથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે, વસ્તુઓના સ્વભાવમાં આપણને દોષનો માત્ર ભાસ થાય છે. અગ્નિનો બાળવાનો સ્વભાવ છે અને તેના વડે ઉત્પન્ન થતી આપત્તિઓમાંથી બચવા માટે પણ ઇશ્વરે ઉપાય કરી રાખ્યો છે, એ કે સ્પર્શેન્દ્રિયની ઉમદા બક્ષીસથી આપણે ઉષ્ણતાના ઓછાવત્તા પ્રભાવને જાણી

તેનાથી દૂર અથવા પાસે રહેવાના સુખ દુઃખને સમજી શકીએ છીએ. ઈશ્વરે શરીરરૂપી ગૃહમાં કોઈ વાતની ન્યૂનતા રાખી જણાતી નથી. ન સહન થઈ શકે એવી ઉષ્ણુતાના દૂરના સ્પર્શ માત્રથી સ્પર્શેન્દ્રિય પોતાના જ્ઞાનતંતુઓરૂપી પહેરેગીરોને એકદમ દોડાવી મગજને ખબર આપે છે, અને મગજની ઈચ્છા થતાંજ હાથપગરૂપી અનુચરો અગ્નિનિવારણના ઉપચારમાં તત્પર થાય છે. આટલાં સાધનો આપ્યા છતાં આપણે પ્રમાદી બનીએ તો પ્રમાદનું દુઃખરૂપ ફળ આપણુને મળવુંજ જોઇએ. વળી પરમ કૃપાળુ જગદીશ્વરની આપણા પર કેટલી કૃપા છે તે જુઓ! આપણી માનસિક કે શારીરિક વેદના એ માત્ર આપણા પ્રમાદ, અજ્ઞાન કે ભૂલનું ફળ છે, એવું ભાન કરાવ્યા પછી તેનાં પ્રતિકારનાં સાધનોનો સંકેત પણ તેણે કરીજ મૂકયો છે. તથાપિ કેટલાંક મૂઢ મનુષ્યો ઈશ્વરના એ સંકેતને નહિ સમજતાં અવળે ધોરણે ચઢી એક ભૂલ ઉપર બીજી ભૂલ કરે છે. ઈશ્વરના નિયમનું ઉલ્લંઘન કર્યું અને તેથી થયેલ કલેશની શાંતિ માટે પ્રતિકાર બતાવ્યા છતાં કર્યો નહિ. એમ ભૂલ ઉપર ભૂલ કરવાથી મોટી હાનિ થાય છે, તે વાત આપણે અનુભવથી આપણે જોતા આવીએ છીએ, છતાં પુનરપિ એની એ ભૂલમાં પડીએ છીએ.

કોઈ એવી શંકા કરે કે, "ઇશ્વરે દુઃખ શામાટે પેદા કર્યું? આ સૃષ્ટિને સુખમયજ કરી હોત તો જગતના જીવોને જે પીડાઓ ભોગવવી પડે છે તે ભોગવવી પડત નહિ." સૃષ્ટિના કાર્ય કારણરૂપ નિયમોનું ધોરણ તપાસતાં આ શંકાનું સહજ સમાધાન થાય છે. સૃષ્ટિ દુઃખરૂપ નહિ, પણ સુખરૂપજ છે; અને જે થોડાં દુઃખો નિર્માણ થયેલાં છે, તે સુખને માટેજ થયાં છે. સુખની સાથે સાથે જો દુઃખ ન મૂકયું હોત તો દુનિયાના લોકો દિવસે દિવસે પ્રમાદી બનત, શરીરનું ભાન ભૂલત, સારાસારની શક્તિ ગુમાવત, અને એમ થવાથી ઘણો ઘોંટાળો થઈ વ્યવહાર માત્ર અટકી પડી સૃષ્ટિ રચનાનો હેતુ ઉંધો વળત. માટે જે જે દુઃખ મૂક્યાં છે તે સુખનાંજ કારણો છે. ઉનાળાના સખ્ત તાપથી તપેલા માણસે સૂર્યના કિરણોમાં અગ્નિનો અભાવ ઇચ્છવો અથવા તે અગ્નિ તેના શરીરને બાધકર્તા ન થાય એવી ઇચ્છા કરવી એતો કેવળ સ્વાર્થપરાયણ મનુષ્યનો મૂર્ખાઈ ભરેલો કુતર્ક છે. સૂર્યના કિરણોમાં ઉષ્ણુતા ન મૂકી હોત તો જગતના પ્રાણીમાત્રનું પોષણ કરવાવાળી વિવિધ પ્રકારની વનસ્પતિ ઉત્પન્ન થઇ શકત નહિ, અને તેથી નિર્વાહ ચાલી શકત નહિ. જો સૂર્યનાં કિરણોમાં ગરમી છે, તો તેમાં બીજા પદાર્થોને ઉષ્ણુતા આપવાનો સ્વભાવ અન્યથા થઈ શકે જ નહિ. સૂર્યની ઉષ્ણુતા એના સ્વભાવ પ્રમાણે આપણા શરીરને તપાવી બાળે અને તેથી પિત્તજન્ય અનેક ઉપદ્રવો ઉત્પન્ન થાય છે અને કદી આપણુને એ ઉપદ્રવોની પીડાના સ્પર્શજ્ઞાન રહિત કર્યા હોય, તો તે પીડા વધીને એવડું મોટું રૂપ પકડત કે આખું શરીર સડીને નષ્ટ થતાં સુધી પણ આપણુને તેનું ભાન થાત નહિ. આ પ્રમાણે ઇશ્વરના નાના કે મોટા કોઇ પણ નિયમનો અભાવ ઇચ્છવાથી મોટો અનર્થ થાય છે. સુખની સાથેજ દુઃખ મૂક્યું છે. તેમાં પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરનું અપાર કૌશલ્ય અને ડહાપણ જણાઈ આવે છે.

सृष्टिजन्य अथवा स्वाभाविक धर्म.

Natural Religion.

ચાલતી સદીના કાળચક્રમાં એવો ફેરફાર થવા લાગ્યો છે કે જેવો ફેરફાર મનુષ્યની સ્મૃતિમાં અગાઉ કદી થયો જાણ્યો નથી અને કદાચ હવે પછી થશે પણ નહિ. આ મોટો ફેરફાર એ છે કે, મનુષ્યો અદ્ભુત અથવા અસાધારણ ધર્મમાંથી સ્વાભાવિક ધર્મ તરફ ઢળતાં જાય છે. પૃથ્વીપર મનુષ્ય જાતની ઉત્પત્તિથી આરંભીને આજ દિન સુધીમાં ધર્મ સંબંધી અસાધારણ કે વિલક્ષણ વિચારોનો અથવા સંસ્કારોનો બધા દેશોના અને સર્વ સ્થિતિના મનુષ્યોમાં પ્રવેશ થવા પામેલો છે. માણસે પોતાની પૂજ્ય અને માનનીય વસ્તુ તરીકે કુદરત વિના કોઇ બહારની વિલક્ષણ અને તેના માનવા પ્રમાણે કોઇ શ્રેષ્ઠ શક્તિઓ અને સદ્ગુણોને પ્રમાણ કરેલ છે. જે અસાધારણ જીવોના વિચારો તેના મનમાં જન્મ પામેલા છે તે જીવો, તે માને છે કે, તેના શરીરની અંદરના અને તેની આસપાસ દેખાતા સર્વ પદાર્થો ઉપર અધિષ્ઠાતાપણું ભોગવે છે, તે જીવોમાંથીજ પદાર્થોની અને તેમની ગતિઓની ઉત્પત્તિ થયેલી છે, તથા તે જીવો તેમના કાર્યોની વચ્ચે પડવાને સત્તાવાન છે.

આવા ચમત્કારિક અથવા અસાધારણ જીવો ઉપરનો આવો વિશ્વાસ જુદી જુદી પ્રજાઓમાં જુદા જુદા આકારમાં સ્થાપન થયેલો છે અને સમય વ્યતીત થતાં ક્રમે ક્રમે તેમાં ફેરફાર થઇ જંગલી આકારમાંથી હાલના સંસ્કાર પામેલા ઉત્કૃષ્ટ આકારમાં ઓળખાવા માંડેલો છે. પૂર્વે મનુષ્યો પોતાની આસપાસ બનતા અથવા દષ્ટિએ પડતા ચમત્કારોનું કારણ નહિ સમજી શકવાથી તેના ચમત્કારોનું કારણ અને તેમની ઉત્પત્તિ બહુ વિલક્ષણ રીતે સમજતા હતા. આ પ્રમાણે તોફાન અને શાંતિ, પ્રાણી તથા વનસ્પતિની વૃદ્ધિ, માણસજાતનાં સુખદુઃખ અને મનુષ્યોને હાથે થતા બનાવોનો પ્રવાહ—એ સર્વના કારણરૂપે કોઇએક દેવને તે માનતો હતો. ટુંકામાં તેની કલ્પના પ્રમાણે એવો અસાધારણ જીવાત્મા એક હતો કે ઘણા હતા, તોપણ તે ધારતો હતો કે તે જીવ–ભૂત સર્વ વાતમાં નિરંતર વચ્ચે પડે છે; તથા તે આ વિશ્વમાં મોટામાં મોટી કામ કરનારી શક્તિ છે.

પણ જમાનો જૂનો થતાં થતાં અને અનુભવ ઉપર અનુભવ ચણાતાં ધીમે ધીમે વિદ્યાએ આપણને બતાવ્યું કે જે બધા ચમત્કારો આપણે આપણી આસપાસ નિરખીએ છીએ તે કુદરતી કારણમાંથી જન્મ પામે છે અને જો આપણે સૂક્ષ્મ દષ્ટિથી શોધ કરીએ તો માલમ પડે કે આ બધા બનાવોમાં કુદરત સિવાય બીજી કોઇપણ શક્તિનો હાથ નથી. આ પ્રમાણે કોઇ નજીકની વિલક્ષણ વસ્તુ વચ્ચે પડવાનો વિચાર દૂર થઇ એ કરતાં વધારે સત્ય વિચારને સ્થાન મળ્યું અને એ વિચારને હવે ઘણાખરા બુદ્ધિશાળી મનુષ્યો અનુમોદન આપે છે. આવી રીતે માનવામાં, પેલા અદ્ભૂત જીવોનો ખ્યાલ હજુ મનુષ્યોના મનમાંથી છેક ખસ્યો નથી, તથાપિ સૃષ્ટિના સર્વ ચમત્કારોમાં તેને નિયામક માનવાને બદલે હવે એમ માનવામાં આવે છે કે, તેણે પ્રથમ સૃષ્ટિ રચીને કાયદા બાંધ્યા કે જે કાયદા પ્રમાણે કુદરત પોતાની મેળે વરતે છે; બધા હાલના વિદ્વાન માણસોની આવી માનીનતા છે.

પણ સામાન્ય સમજશક્તિનાં માણસો આ અસાધારણ શક્તિને બહુ વિશેષ અનુમોદન આપે છે. તેઓ ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે, જડ–ચૈતન્યાત્મક આખું વિશ્વ પ્રથમ એક

અસાધારણ જીવથી ઉત્પન્ન થયું હતું, એટલુંજ નહિ, પણ અદ્યાપિ પણ જીવાત્મા નિરંતર માણસના વ્યવહારમાં વચ્ચે પડે છે. ક્રિશ્ચિયન લોકો માને છે કે, ઇશ્વર આપણને આરોગ્ય અથવા વ્યાધિ આપે છે તથા તે આપણાં સુખ વા દુઃખનું કારણ છે. એવું મનાય છે કે, ઇશ્વરનો આત્મા આપણા મન ઉપર ક્રિયા કરે છે, જેથી આપણું મન પવિત્ર થાય છે અથવા તો વિશ્વાસુ થાય છે. ક્રિશ્ચિયન મતનું લક્ષપૂર્વક અવલોકન કરતાં સમજાય છે કે, કુદરતી શાસ્ત્રના આખા ક્ષેત્રમાં કુદરતી ક્રમમાં દૈવી મધ્યસ્થપણું દાખલ કરી દેવામાં આવેલું છે. ભૂતળવિદ્યા, ખગોળવિદ્યા, રસાયનવિદ્યા, તત્ત્વશાસ્ત્ર, કુદરતીશાસ્ત્ર અને વનસ્પતિ-શાસ્ત્ર એ વગેરે શાસ્ત્રોમાં વિશ્વમાં દૃષ્ટિએ પડતા ચમત્કારો કોઈ અલૈાકિક શક્તિના મધ્યસ્થપણાથી ઉત્પન્ન થાય છે, એવો ખ્યાલ કોઈપણ કેળવાએલો માણસ તો કદી પણ લાવશે નહિ. શાસ્ત્રના સંસ્કાર વિનાના મનમાં પણ એવો વિચાર તો ભાગ્યેજ આવી શકશે કે, રસાયની ફેરફાર, પૃથ્વીની દૈનિક ગતિ, વૃક્ષમાં રસનું ચડવું, વગેરે ક્રિયાઓ એકદમ અલૈાકિક શક્તિથી ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણા શ્રમ પછી આ સ્વાભાવિક મતે માર્ગ આપ્યો; ક્રમે ક્રમે તે મત પાછળ પડતો ગયો અને સત્યની સ્પષ્ટપણે સ્થાપના થયા પહેલાં, “સ્વાભાવિક સૃષ્ટિક્રમ વિષે સ્વભાવવાદીઓનો મત પાપી અને પાખંડી છે,” એવું અસાધારણ મતવાદીઓનું માનવું હોવાથી તેઓ એ અસ્વાભાવિક મતવાદીઓના અભિશાપ-તળે આવા પડેલા છે, અને આવી પડે એમાં આશ્ચર્ય નથી !

सृष्टिना अंत विषे.

The End of the Creation.

પૃથ્વી પર ઘણી જાતો તેમનાં ધર્મ પુસ્તકોને આધારે એવો મત ધરાવે છે કે, જે પૃથ્વીપર આપણે વસીએ છીએ તે પૃથ્વીનો એટલે તે પર વસનારાં પ્રાણીઓનો એક વખત અંત આવશે. કેટલાક લોકો પોતાના પુસ્તકોને આધારે એવી પણ ચોકસ ગણતરી કરે છે કે, પૃથ્વીનો અંત ચોક્કસ વખતે આવશે. આ લખાણોની ભાષા એવી ભેદ ભરેલી હોય છે કે, તેનો સામાન્ય રીતે જે અર્થ માની લેવામાં આવે છે, તેવો તેનો અર્થ હોતો નથી. તેથી એવા અર્થ ઉપર કરવામાં આવતી ગણતરીઓ ખરી પડતી નથી. અને તેથી એ ધર્મ પુસ્તકોના માનવાવાળાઓ પણ એવી ગણતરીઓ ઉપર ઝાઝું વજન આપવા ના પાડે છે. બીજી તરફથી ગણતરીને બાજુપર મુકતાં પૃથ્વીના અંત વિષે જે વિચારો આપવામાં આવે છે તેને વિદ્યાના આધારથી પણ કાંઈક ટેકો મળે છે. પૃથ્વીનો અંત કેવી રીતે આવી શકે અથવા તેનો અંત લાવનારા સંભવિત કારણો કેવાં હોવાં જોઇએ, તે ઉપર વિચારો કરીને વિદ્વાનોએ તેનો ખુલાસો બહાર પાડેલો છે.

કેળવાએલો વર્ગ આ વાતથી સારી રીતે જાણીતો છે કે, પ્રાણી માત્રના પ્રાણની હયાતી માટે આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રાણવાયુ (ઑક્સીજન) નામના પદાર્થની જરૂર છે. જ્યાં સુધી આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં આ પ્રાણવાયુની ઓછા વધતા પ્રમાણમાં હયાતી છે, ત્યાં સુધી આ પૃથ્વી પ્રાણી વગરની થવાનો સંભવ નથી. પ્રાણ-

વાયુની હયાતી વિના પ્રાણીઓ જીવે નહિ. આ વાત રસાયન વિદ્યાના બળથી સારી રીતે સિદ્ધ થયેલી છે. પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણમાં આ પ્રાણવાયુ કેટલા જથામાં છે, એ જથો ક્યાં સુધી ચાલી શકે એટલો છે, અને એ વાયુ ઓછો થવાનાં શું શું કારણો લાગુ પડેલાં છે, એ બધી ગણતરી ઉપરથી વિદ્વાનો પૃથ્વીના અંત વિષેનાં અનુમાનો બાંધવાને શક્તિવાન થાય છે.

અમેરિકામાં કેનેડા પ્રાંતના **ટોરોન્ટો** શહેર મધ્યે સન ૧૮૯૭ ના સપ્ટેંબર મહીનામાં બ્રિટિશ એસોશિએશનની આગેવાની નીચે એકત્ર મળેલા વિદ્વાનોના એક મેળાવડાના આગળ નામીચાં અંગ્રેજ રસાયનશાસ્ત્રી **લોર્ડ કેલ્વીને** આપેલું ભાષણ આ વિષયપર ઠીક અજવાળું પાડે છે. તે વિદ્વાન એવું મત ધરાવે છે કે, "પૃથ્વીની હયાતીના આરંભમાં વાતાવરણમાં નિર્મળ 'પ્રાણવાયુ' હોવાનો સંભવ નહિ હોવો જોઇએ. તે વખતે પૃથ્વી ધગધગતા અગ્નિનો ગોળો હતો અને પૃથ્વીની એવી સ્થિતિમાં તે ઉપર વનસ્પતિ ઉગી શકે, એમ નહિ હોવાથી પૃથ્વી પર નિર્મળ 'પ્રાણવાયુ' (ઓકસીજન) ની હયાતી સંભવિત નથી." રસાયન વિદ્યાવડે આ વાત સિદ્ધ થયેલી છે; એટલે કે બળતું કરવામાં આવે છે, ત્યારે બળતણ તરીકે વાપરવામાં આવતા કોયલા અથવા લાકડાની અંદરનું કોયલાનું તત્ત્વ તથા હવા એ બે સાથે મળે છે ત્યારે તેમાંથી "કારબોનીક એસીડ ગેસ" નામની એક મિશ્ર ઝેરી હવા ઉત્પન્ન થાય છે. આ હવા પૃથ્વી ઉપરના પ્રાણીઓનો પ્રાણ લેવાની શક્તિ ધરાવે છે. સૃષ્ટિની અદ્‌ભુત રચનામાં આપણે બળતા વિના ચલવી શકતા નથી, જેથી એ બળતાં વડે આ ઝેરી ગ્યાસ તો સદા ઉત્પન્ન થયાજ કરવાની અને કૃપાળુ કુદરતે જો તેનો પ્રતિકાર ન કર્યો હોત તો આ પૃથ્વી પર પ્રાણીઓની હયાતીમાં રહી શકત નહિ. કારબૉનિક એસિડ ગ્યાસનો ઉપદ્રવ ઓછો કરી નાખવા માટે કુદરતે જે ગોઠવણ કરી છે તે એ છે કે, આ ઝેરી હવાનું આકર્ષણ કરવાની શક્તિ વનસ્પતિમાં મુકેલી છે. તમામ વનસ્પતિ આ ઝેરી ગ્યાસને પોતામાં ખેંચી લે છે. સૂર્યની રોશનીની મદદ વડે તે માંહેના કોલસાનું તત્ત્વ વનસ્પતિમાં મળી જાય છે અને ચોખો પ્રાણવાયુ વાતાવરણમાં મળી જાય છે. આ પ્રમાણે વનસ્પતિ આપણને ખોરાક અને બળતણ પુરૂ પાડે છે એટલુંજ નહિ, પણ જીંદગીને ઉપયોગી એવા ઓકસીજન વાયુને વાતાવરણમાં ફેલાવવાનું કામ પણ તે બજાવે છે.

એવી ગણત્રી કરવામાં આવી છે કે, વાતાવરણમાં હાલમાં ઓકસીજન વાયુનું પ્રમાણ ૧ લાખ ૨૦ હજાર એટલા અબજ ટનનું છે. અને એટલી પ્રાણરક્ષક હવાનો નાશ કરવા માટે ચોવીસ હજાર અબજ ટનના વજનનું બળતણ અથવા સળગીને કારબૉનિક ગેસ ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થો જોઇએ. આ બે આંકડા ઉપરથી પૃથ્વીના અંતનો અડસટો કરવામાં આવે છે. પૃથ્વીના મોટા ભાગમાં બળતણના કામમાં કોલસાનો ઉપયોગ થાય છે, અને હમણા જે જથામાં કોલસો મળી શકે છે, એટલા જથામાં મળ્યા કરશે ત્યાં સુધી તો પૃથ્વી ઉપરનાં પ્રાણીઓને ફીકર કરવાનું કારણ નથી; પણ કોલસાનું પ્રમાણ આ પૃથ્વીની તળાટીમાં અખૂટ હોય એમ જણાતું નથી; અને વખત જતાં તે કોલસો ખુટી જશે અને વધારે મળી શકશે નહિ, એવું ભૂસ્તર વિદ્યાના વિદ્વાનો જણાવે છે. આ પ્રમાણે જ્યારે કોલસો મળવો મુશ્કેલ થશે ત્યારે બાળવા માટે મુખ્ય આધાર લાકડા ઉપર રાખ-

વાનો વખત આવશે. પણ લાકડાં ઉપર ઝાઝો વખત ટકી શકાય એમ લાગતું નથી. અનુભવથી એવું નક્કી કરવામાં આવેલું છે કે, સઘળા પ્રકારની જમીનના કસની સરાસરી સાથે લેતાં એક ચોરસવાર જમીન એક હજાર વરસમાં આશરે બે ટન વજનનાં લાકડાં પૂરાં પાડી શકે છે. વસ્તીની તથા ઉદ્યોગ અને હુન્નરની વધતી જતી સ્થિતિને ધ્યાનમાં લેતાં એકલાં લાકડાં ઉપરજ બળતણનો આધાર રાખવો પડે, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે તેનું પરિણામ એવું આવવું જોઈએ કે, લાકડા તો એટલે વનસ્પતિનો જથો આ પૃથ્વી ઉપ-રથી જલદી ઓછો થવા લાગે અને "કારબોનિક એસિડ ગેસ" જેટલા પ્રમાણમાં દર-રોજ ઉત્પન્ન થતી જાય એટલી ગેસને પોતાની અંદર ખેંચી લઈ શકે એટલી વનસ્પતિ જ્યારે હોય નહિ, ત્યારે તે ઝેરી હવાનું પ્રમાણ વાતાવરણમાં વધતું જાય અને તે પ્રમાણે વધીને પ્રબળ થાય ત્યારે તેમાં વસનારાં પ્રાણી ગુંગળાઈને મરે.

વિદ્યાવિલાસી વિદ્વાનો ઉપર પ્રમાણે અનુમાનો બાંધે છે. તેમનાં અનુમાનો ભૂસ્તર વિદ્યા, ભૂતળ વિદ્યા અને રસાયન વિદ્યાના આધારે બંધાએલાં છે; તેથી તેવા ફેરફારને આપણે અસંભવિત ઠરાવી શકીશું નહિ. પણ તેવો બનાવ બને તે પહેલાં હજારો અને લાખો વરસ નીકળી જવાનો સંભવ છે.

વળી આ બ્રહ્માંડમાં અને પૃથ્વી આદિ તેના ગ્રહોમાં ભવિષ્યમાં શું શું ફેરફારો થશે. તે કોણ કહી શકનાર છે; જે સર્વ શક્તિમાન્ અદ્ભુત શક્તિએ આ સૃષ્ટિની રચના કરી છે, તે શક્તિ આ સૃષ્ટિ રચના અને તેની હયાતીના સંબંધમાં શું શું ક્રિયા કરે છે અને હવે પછી શું કરશે, તેના ચોકસ નિર્ણય પર આવવાને મનુષ્ય જાત કદી પણ શક્તિવાન થઈ શકે એમ નથી.

પણ વિદ્વાનો અને શોધકોની બુદ્ધિની બલિહારી છે! એમ કબુલ કર્યા વગર ચાલતું નથી. આખી પૃથ્વીનો અંત શી રીતે અને ક્યારે આવી શકે એવી ગણતરીઓ કરવાનું જ્ઞાન ધરાવવું, એ બુદ્ધિનું માહાત્મ્ય કાંઇ ઓછું નથી! આ ઉપરથી પદાર્થ વિજ્ઞાનના મહિમાનું પણ માપ થઇ શકે છે. તથા જડ અને ચૈતન્ય, પ્રકૃતિ અને પુરૂષ, માયા અને આત્મા એ ઉભય એક બીજાની હયાતી સાથે સ્વભાવથી જોડાંએલાં છે અને સદા એ પ્રમાણેજ જોડાએલાં રહેશે એવું સિદ્ધ થઇ શકે છે. પદાર્થના લયની સાથેજ ચૈતન્યનો લય છે એમ યુક્તિથી અને પદાર્થ વિદ્યાના બળથી પુરવાર થઇ શકે છે.

कुदरती कायदो.

Laws of Nature.

આરોગ્ય જાળવવા માટે, અને નાના પ્રકારના દરદોથી બચવા માટે અસંખ્ય નિયમો, સૂચનાઓ, અને સલાહો આપવા જેવી છે અને લોકોએ નિરંતર ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. અત્રે થોડાએક મુખ્ય નિયમોનો સંગ્રહ કરવામાં આવે છે.

(૧) વ્યાધિની ઉત્પત્તિ એ ઈશ્વરનો કોપ નથી પણ માણસોનાં પાપાચરણ અને ભુલોનું ફળ છે.

(૨) આરોગ્યતા સંબંધી કાયદાનાં સર્વ પ્રકારનાં ઉલ્લંઘનો શારીરિક "પાપકર્મોની" બરાબર છે, અને વ્યાધ એ તે પાપકર્મોની શિક્ષા છે, એ વાત ખસૂસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. માનસિક કે શારીરિક નિયમોના ઉલ્લંઘન વિના દરદો થવાનો સંભવ નથી; અને પ્રારબ્ધ અથવા કર્મસંજોગની વાતો કરી જે લોકો ઉપાયો કરવામાં બેદરકાર રહી બેસી રહે છે તેમણે સમજવું જોઇએ કે, પ્રારબ્ધ અથવા કર્મ સંજોગનો પણ કરેલાં કૃત્યોમાંજ સમાવેશ થાય છે; અને તેનો ઉપાય કરવાથી તે દૂર થઈ શકે છે.

(૩) આરોગ્યતાનું રક્ષણ એ માણસની મરજી નહિ પણ "ફરજ" અથવા અવશ્યનું "કર્તવ્ય" છે. આરોગ્યતાના નિયમનો ભંગ કરવાની કુદરત તો શિક્ષા કરે છેજ, પણ એ ભંગથી જગતમાં વ્યાધ રૂપ પાપોની વૃદ્ધિ થયા કરે છે તેને માટે પ્રજાનો કાયદો જવાબદાર છે.

(૪) દુઃખ અથવા દરદથી દૂર રહેવું એ આરોગ્યતા સાચવવાનો મુખ્ય ઉપાય છે. જે માણસ આ વાતને ન સમજી શકે તેને પોતાનું કે સંસારનું થોડુંજ ભાન છે એમ કહેવું પડે છે. ડાહ્યા માણસોને જો આરોગ્યતા મળે તો બીજું બધું તેઓ પોતાની મેળે મેળવી શકે છે.

(૫) મિતાહાર એ આરોગ્યતાની સર્વોત્તમ કુંચી છે. મિતાહાર એટલે પોતાના જઠરાગ્નિના બળ અને રૂચિ પ્રમાણે નિયમસર અને માફકસર ખાવું તે. ઘણા થોડાજ માણસો આ નિયમ સાચવી શકે છે. સેંકડે પચાશ માણસો નિત્ય અજીર્ણના ન સમજી શકાય એવા રોગથી દુઃખી થાય છે અને અપચામાં ખાધા કરે છે, પણ તેનું પરિણામ ઘણું ભયંકર આવે છે. પેટના ઘણાંએક ભયંકર વ્યાધિ આવા ન્હાના કારણમાંથી જન્મ પામે છે. અને તેથી ન્હાની અને નજીવી ભૂલ ભયંકર વ્યાધનું કારણ થાય છે, એ વાત એ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે.

(૬) અત્યાહાર એટલે ઠાંસીને ખાવાથી અજીર્ણ વગેરે ઘણા વ્યાધિ થાય છે; માટે બે ભાગ અનાજ અને એક ભાગ પ્રવાહીથી પેટ ભરવું અને ચોથો ભાગ હવાને માટે ખાલી રાખવો. ઘણા માણસો શરમને લીધે વધારે ખાય છે, માટે ખાવામાં બહુ આગ્રહ કરવાનો ચાલ ઘણોજ નુકસાનકારક છે. ખાવાની બાબતમાં શરમ રાખીને વધારે ખાઇ જનારા અથવા ભૂખ્યા રહેનારાનાં શરીર જરૂર બગડે છે, માટે એ કામમાં કોઇએ શરમાવું નહિ, અને આગ્રહથી વધારે પીરસેલું પડયું મૂકવું.

(૭) હિતકારક અથવા સાત્વિક અને સાદો ખોરાક ખાવો એ આરોગ્યતાની બીજી સર્વોત્તમ કુંચી છે. અતિશય સ્વાદ તંદુરસ્તીને બગાડે છે.

(૮) સ્વચ્છતા એ આરોગ્યતાની ત્રીજી સર્વોત્તમ કુંચી છે. સ્વચ્છતા એ તંદુરસ્તીનું રક્ષણ કરવાવાળી શ્રેષ્ઠ "શક્તિ" છે અને મલિનતા નાના પ્રકારના વ્યાધિઓને આમંત્રણ કરવાવાળી "મેલડી" (મલીન દેવી) છે.

(૯) શુદ્ધ હવા એ આરોગ્યતાની ચોથી સર્વોત્તમ કુંચી છે. ખરાબ હવા એ જગતમાં મોટામાં મોટું ઝેર છે. જગતમાં ઝેર તો ઘણા પ્રકારનાં છે, પણ જે ઝેર ઘણા માણસોનો વિનાશ કરે છે તે ઝેર "ખરાબ હવા" છે,

(૧૦) પાણી એ પ્રાણી માત્રનું જીવન છે તથાપિ એજ જીવનરૂપ પાણી નઠારૂં હોય તો પ્રાણઘાતક થઇ પડે છે.

(૧૧) માથું ઠંડું, પગ ગરમ, અને પેટ સાફ રાખવામાં તંદુરસ્તીનો એક અતિ અગત્યનો નિયમ જળવાય છે, માટે નિત્ય નિત્ય એ વાત સ્મરણમાં રાખવી અને તે નિયમમાં ભંગ ન પડે તેની સાવચેતી રાખીને વર્તવું.

(૧૨) ઉંઘ એ દુઃખ ઓછું કરવાનો અને શ્રમ ઉતારવાનો સરસ ઉપાય છે. દિવસે કરેલા શ્રમની શાંતિ માટે રાત્રે ઉંઘ લેવી જોઇએ. એટલાજ માટે ઉંઘની ઉત્પત્તિ થઈ હોય એમ સમજાય છે. જોઈએ તેથી ઓછી અથવા જોઇએ તેથી વધારે ઉંઘ કરવી એ રોગને બોલાવી લીધા બરાબર છે. અનિદ્રા એ રોગની નિશાની છે. અને અતિનિદ્રા એ રોગનું કારણ છે, માટે એ બન્નેનો અટકાવ કરવો.

(૧૩) નિત્ય વસવાના નિવાસ–સ્થળ (ઘર) ઉપર આરોગ્યતાનો ઘણો મોટો આધાર છે. નિવાસ–સ્થાન કેવું હોવું જોઈએ તેની આપણા લોકોને ઘણી થોડી ખબર છે. દરદોનાં મૂળ આવી આવી અજ્ઞાનતામાં રહેલાં છે એ વાત દરેક માણસે નિત્ય સ્મરણમાં રાખતાં શિખવું જોઇએ. રહેવાનું ઘર જેમ વધારે સગવડવાળું, સ્વચ્છતાવાળું અને હવા તથા અજવાળાના આવાગમનવાળું હોય તેમ તે વધારે સુખકારક થઈ પડે છે. અને એક ન્હાની ઝુંપડીમાં પણ ધારીએ તો એવી અનુકૂળતા કરી શકાય છે.

(૧૪) અમુક ઘરોમાં માણસો ઉછરતાં નથી અથવા વારંવાર રોગથી પીડાય છે, તેથી ભોળા લોકો ભૂત, પ્રેત કે પિતૃઓની ભ્રમણામાં પડી ઉંધા ઉપાયો કરે છે. ઘરની બાંધણીની ખામી અને હવા અજવાળાની અગવડથી નાના પ્રકારના રોગ થયા કરે છે અને એજ ભૂત, એજ પ્રેત અને એજ પિતૃ–પીડા છે.

(૧૫) ખરાબ હવા જમીનને તળીએ રહે છે માટે બની શકે તેમણે ઉંચી જગાપર સુવા બેસવાનું કરવું. ભેજવાળું અને શરદીવાળું ભોંયતળીઉં એજ રોગનું ઘર છે. એ બલામાંથી બચવા માટે લોકોએ ખાટલાની યુક્તિ શોધી કાઢી છે. ભોંયતળીઉં અને ભીંતો ચૂના કરતાં માટીના લીંપણવાળાં વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે. છોવાળા ભાગમાં શરદી વધારે લાગે છે અને છાણ માટીના લીપણ ઉપર સુવાથી એ ભય કેટલેક દરજ્જે ઓછો થાય છે.

(૧૬) કસરતથી શરીર કસાય છે અને પ્રફુલ્લિત થાય છે. શરીરના અવયવોને ગતિમાં રાખવા જોઇએ. દિવસે એવો ઉદ્યોગ કરવો કે જેથી શરીરને શ્રમ પડે. બેઠાડુ ધંધાવાળાઓએ સવાર–સાંજ ફરવાની જરૂર ટેવ રાખવી. જેમ ગતિ વિનાનું ઘડિયાળ કટાઇ જાય છે, તેમ આળસુ અને સુસ્ત શરીર પણ ચરબીરૂપી કાટ કચરાનું ઘર થઈ પડતાં નિરૂપયોગી જેવું થઇ જાય છે.

(૧૭) આંખો, હાથપગનાં તળીઆં, અને શરીરની ચામડી, એ દરદો પારખવાના અરીસા છે; માટે તેમાં શું શું ફેરફારો થયા કરે છે તે માણસોએ લક્ષ દઈને જોવું અને ફેરફારનાં કારણો શોધી તેનો ઉપાય કરવો.

(૧૮) વ્યસનોથી જગતમાં જેટલી ખરાબી થાય છે એટલી ખરાબી બીજા કશાથી થતી નહિ હોય. જેટલી વસ્તુ માદક તત્ત્વને લીધે મગજમાં નિશો લાવી બુદ્ધિને બગાડે

છે તે બધી વ્યસનોની વસ્તુઓ કહેવાય છે. વ્યસનોથી શરીર અને દ્રવ્યની ખરાબી થાય છે, પણ એથી પણ મ્હોટી ખરાબી બુદ્ધિની ભ્રષ્ટતાની છે અને બુદ્ધિની ભ્રષ્ટતાની સાથે બીજાં કેટલાં બધાં દુરાચરણો અને અનર્થો વળગેલાં હોય છે તે કહેવાની કશી જરૂર નથી.

(૧૯) સાંસારિક નઠારી રૂઢીઓથી ત્યારે ક્યાં ઓછી ખરાબી થાય છે ? જગતમાં સર્વે નઠારા આચારો, વિચારો અને વ્યવહારો શરીરની ઉન્નતિનો અટકાવ કરવાવાળા જબરા કિલ્લાઓ છે. આ કિલ્લાઓને પ્રથમ તોડવાની જરૂર છે. બાળલગ્નો અને બીજાં અયોગ્ય લગ્નો તથા અનેક રૂઢીબંધનો માણસજાતની શારીરિક અને માનસિક પાયમાલી ન કરતાં હોત તો માણસ જાતની આજ જે સ્થિતિ જોવામાં આવે છે, તેનાથી ઘણી સારી સ્થિતિ થઇ હોત.

(૨૦) અને ત્યારે વિહારના વિષયમાં માણસજાતે કેટલી બધી હદ ઓળંગી દીધી છે ? નિયમિતપણાનો સર્વત્ર ભંગ જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો વિષયાસક્ત બની શરીરની અને સુંદરતાની પાયમાલી કરે છે, એ વાત તરફ દરેક સમજુ માણસનું લક્ષ ખેંચવાની જરૂર છે. આપણા લોકોનો મ્હોટો ભાગ આ વિષયમાં ખરેખર અધમ દશાને પામેલો જોવામાં આવે છે.

(૨૧) નિરોગી શરીરમાંજ નિર્મળ આત્મા હોઈ શકે છે; અને અપવાદનાં સૂક્ષ્મ કારણો હોય છે. શરીર વધારી મસ્ત બનવુંજ એ આરોગ્યતાનો સાચો પૂરાવો નથી. શરીરની સાથે મન શુદ્ધ અને પવિત્ર થાય છે ત્યારેજ સંપૂર્ણ આરોગ્યતાની પ્રાપ્તિ થઈ ગણાય છે.

(૨૨) શરીરની ઉન્નતિ શરીરની ઉપેક્ષા કરવાથી થઈ શકતી નથી. શરીરને નાશવંત ગણી તેની કાળજી નહિ રાખવી, તેથી સૃષ્ટિની સત્યતાનો નાશ થાય છે. બન્ને એક બીજાના આધારે ટકી રહેલાં છે, માટે એકને બીજા કરતાં ઉંચું સ્થાન આપવું એ ભયંકર વાત છે. શરીર અને આત્માની ભિન્નતા કરવાથી બ્રહ્માંડની ઐકયતાનો ભંગ થાય છે.

भूल करनारने कुदरतज शिक्षा करे छे.

Physical sinners cannot escape punishment of Nature.

જેમ નીતિનો એટલે નીતિના કાયદા ભંગ કરનારાઓને કાયદો છોડતો નથી, તેમ શારીરિક પાપ એટલે ભૂલ કરનારાઓને કુદરતી કાયદો કદીપણ છોડતો નથી. નીતિના કાયદાઓ મનુષ્યકૃત હોવાથી તે કાયદાઓ ઘણીવાર અપૂર્ણ હોવાને લીધે અનીતિવાન માણસો વખતે બચી પણ જાય છે, પરંતુ કુદરતી કાયદો સદા સર્વદા સંપૂર્ણજ છે તેમાં ફેરફાર થઈ શકતો નથી. અને તેથી તે પોતાના અપરાધીને છોડી શકતો નથી. ચોરી અથવા ખુનનો અપરાધ કર્યા પછી તે માણસ ખોટા સાક્ષીઓથી

છૂટો થઇ જાય છે. એટલે અપરાધી છતાં નિરપરાધી ઠરી શિક્ષાથી મુક્ત થાય છે; પરંતુ કુદરતનો ગુન્હેગાર કદી પણ મુક્ત થઈ શકતો નથી; કુદરતના કાયદા એવા છે કે તે તો એની મેળે અમલ થયાજ કરે છે. અહીં કોર્ટોની કે વકીલ બારીસ્ટરોની જરૂર પડતી નથી; કેમકે કુદરતના સંપૂર્ણ કાયદા આગળ કોઈનું જોર ચાલી શકતું નથી. અગ્નિમાં પગ મૂકો તો દાઝેજ; અફિણ ખાઓ તો તેનું ઝેર ચડેજ; દારૂ પીઓ તો બુદ્ધિ બગડેજ; ક્ષુધાને મારો તો શરીર સુકાયજ; શક્તિ ઉપરાંત ખોરાક લીધો હોય તો અજીર્ણ થાયજ; ભારે પાણી પીઓ તો ઝાડા વગેરે ઉપદ્રવો થયા વિના રહેજ નહિ; શક્તિ ઉપરાંત શ્રમ કરો તો શરીરનું શોષણ થઈ ક્ષય જેવો ભયંકર રોગ લાગુ પડેજ; શક્તિ કરતાં વિશેષ વીર્યનો વ્યય થાય તો ધાતુ–ક્ષય થાયજ; અતિ ઠંડા પદાર્થોનું સેવન કરો તો શરદી અને વાયુનો ઉપદ્રવ થાયજ; અતિ ગરમ પદાર્થોને પડખે ચડો તો ગરમી અને પિત્તનો કોપ થઇ શરીરની ખરાબી થાયજ; શરદ હવામાં ફરો તો શરદી થાયજ; અને અતિ તાપમાં ફરો તો ગરમી જણાશેજ.

આ પ્રમાણે કુદરતી ધારાના ઉલ્લંઘનનું અનુરૂપ ફળ મળે જાય એવું આશ્ચર્યકારક ધોરણ કુદરતે બાંધ્યું છે. તમે ચોરી કરશો તો મનુષ્યકૃત કાયદો તમને ફટકાની કે કેદની શિક્ષા ફરમાવશે, પરંતુ તમે તમારી જઠરાગ્નિને જોઇએ તે કરતાં વિશેષ ખાધું, તો શારીરિક કાયદો તમને બીજી કશી શિક્ષા નહી કરતાં, જઠરાગ્નિના કોઈ પણ વ્યાધિરૂપ શિક્ષા તમને કરશે. અને તે એવા ઉદ્દેશથી કે ફરી એવી ભૂલ નહિ કરવાની તમને ચેતવણી મળે; તમને તેનું સ્મરણ રહે કે આવી ભૂલ કરવાથી મને આવો જઠરાગ્નિનો વ્યાધિ થયો હતો, માટે ફરીથી શક્તિ ઉપરાંત ખાવામાં આવશે તો એવોજ વ્યાધિ થશે. શરીરના જે જે ભાગનો ગેરઉપયોગ થાય તેજ ભાગ પીડિત થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જો વિશેષ ઉપેક્ષા થાય છે તો તે ભાગ કેવળ નિરૂપયોગી બને છે, અને ઘણીવાર શરીરના એવા કેટલાક ભાગો નિરૂપયોગી બની આખા શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે. જો તમે વીર્યનો ગેરઉપયોગ કરો તો એજ વીર્ય દૂષિત થઇ તમને નિરંતર ઉદાસ બનાવી દેશે અને તમારી ભૂલનો તમને પસ્તાવો કરાવ્યા કરશે. જો તમે અનીતિને રસ્તે ચડી અયોગ્ય વિહાર કરશો, તો તેની શિક્ષા પણ તમોને એવી તો અનુરૂપ થશે કે તમારે એકવાર તો તે અનીતિનો રસ્તો છોડી દેવોજ પડે અને પછી પણ તમને એવે રસ્તે ચડતાં ઘણોજ વિચાર પડે. આવી રીતની શિક્ષા કરવામાં કુદરતનું અપાર ડહાપણ જણાઇ આવે છે.

शारीरिक धर्म.

ચાલતા જમાનામાં શરીર સંરક્ષણની અથવા શરીરને માન આપવાની ખામીને લીધે માણસજાત જે દુઃખો સહન કરે છે તેના કરતાં વિશેષ દુઃખનું બીજું કંઈ કારણ જોવામાં આવતું નથી. માણસજાતનો મોટો વર્ગ, અને ઘણોજ સુધરેલો વર્ગ પણ, શરીરની રચના અને તેના સાદામાં સાદા નિયમો વિષે અઘોર અજ્ઞાનપણામાં જીંદગી ગુજારતો નજરે

પડે છે. શરીરના હાલ હવાલની સઘળી સંભાળ અથવા શરીરની તંદુરસ્તી કે નાતંદુરસ્તી વિધવિધ પ્રકારની બેહદ વિગતોની કાળજી વૈદકનો ધંધો કરનારાઓને સુપરત કરવામાં આવેલ છે. અને તેમના વિચારો, તેમની ઉમેદો, અને કામ કરવાના નિયમોની પદ્ધતિમાં ઉંડા ઉતરી જોવાની લોકો દરકાર રાખતા નથી. બાળપણુ અને જુવાનીના શિક્ષણમાં શરીર સંબંધી કાંઇ પણ શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી. શરીરના ભવિષ્યના વર્તન માટે કાંઇ પણ જ્ઞાન આપવામાં આવતું નથી. શારીરિક ધારાઓને માન આપવું, એવી, કાંઈ પણ સમજણ તેમના મનમાં ઠસાવવામાં આવતી નથી, અને શારીરિક ઉત્કૃષ્ટતા માટે કાંઈ પણ ઉમેદો બાંધવામાં આવતી નથી. આકૃતિની સુંદરતા—જે અખંડ આનંદનું મૂળ છે અને ઉત્કૃષ્ટતા અને ખાનદાનની છાપ છે તથા જે ઉત્તરોત્તર ઉત્પન્ન થતી ઓલાદ દ્વારા સ્થાપિત કરવાની સાથે આપણા મનની અને નિરંતર રક્ષણની વસ્તુ તરીકે ધ્યાનમાં રાખવાની છે, તે સુંદરતાને ભય ભરેલ જાળ અને મિથ્યા વસ્તુ માનવામાં આવે છે. એવા આરોપથી કે તે સુંદરતા માણસોને સદ્દગુણના રસ્તામાંથી ખોટે માર્ગે ચડાવી દે છે. જેઓ બુદ્ધિને ખીલવવાવાળા છે તેઓ શારીરિક જોરની કીંમત ઘણી ઓછી આંકે છે અને જેઓ રમત અને કસરતમાં આનંદ માને છે, તેઓને કાંઈક હલકી રૂચિના માણસો ગણી કાઢવામાં આવે છે. શરીરની આરોગ્યતા જે શારીરિક સદાચારવાળી જીંદગીનો પુરાવો છે, તે આરોગ્યતાને આપણા યત્નોનો મુખ્ય હેતુ માનવાની ના પાડવામાં આવે છે. એટલુંજ નહિ પણ આરોગ્યતા એ તેના ધારણ કરનારને માન આપનારી વસ્તુ છે, એવું પણ ગણવામાં આવતું નથી. આરોગ્યતાને નશીબથી પ્રાપ્ત થયેલું, અથવા આપણા માબાપથી વારસામાં મળેલું સુખ માનવામાં આવે છે અને તે આરોગ્યતાની પ્રાપ્તિ માટે માણસોનો પોતાનો યત્ન મિથ્યા છે એવું ધારવામાં આવે છે. આરોગ્યતાના નિયમોને માટે લોકોની સમજણ જેટલી થોડી છે એટલુંજ માન પણ થોડું છે. નીતિના નિયમોના ઉલ્લંઘનમાં જ્યારે મોટો અપરાધ માનવામાં આવેલો છે અને બેહદ શિક્ષાને પાત્ર ગણવામાં આવે છે, ત્યારે શારીરિક નિયમ તોડવો અને તેથી વ્યાધિગ્રસ્ત થવું, તેમાં બિલકુલ પાપ નહિ ગણતાં તેને માત્ર દુર્ભાગ્ય ગણવામાં આવેલ છે ! માણસજાતના શારીરિક વિકારો—વૃત્તિઓને (Passions) ઘણુંજ હલકું રૂપ આપવામાં આવેલું છે અને જુવાન માણસોને એવા વિકારોમાં નહિ પડવા સાવચેતી આપવામાં આવે છે તથા નીતિ અને ન્યાયને રસ્તે દોરનારા સદ્દગુણોના વધારે ઉત્કૃષ્ટ આનંદનું શિક્ષણ લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. બીજા કરતાં આ પ્રકારના વર્તનને ઘણું ઉત્કૃષ્ટ ધારવામાં આવે છે. માણસે જીંદગીના વિચારો ઉપર કાંઈ પણ મોટી કીમત મૂકતા નથી, અને કેટલાક તો તેને પાપ અથવા પાપના પ્રાયશ્ચિત્ત રૂપે ગણી તેની કશી કાળજી રાખતા નથી. અને મૃત્યુને મોટામાં મોટું સુખ માને છે. લાંબી જીંદગી ભોગવી ક્રમે ક્રમે શારીરિક શક્તિનો હ્રાસ અને નાશ થવો, તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં જીંદગીનો યોગ્ય અને સુખકારક છેડો આવવો, એ માણસની ઉમેદોનો એક ઉમદા હેતુ હોવો જોઇએ, એવું માણસો બીલકુલ માનતા કે જાણતા હોય એમ પણ જણાતું નથી. માણસનું અવ્યવસ્થિત મન સ્વાભાવિક મૃત્યુ કે ક્ષયના વિચારમાંથી ભડકી ઉઠે છે. અને પોતાના મતને અર્થે પ્રાણ અર્પણ કરવાના દુઃખદાયક મૃત્યુને અથવા લહેજત ભરેલી જુવાનીના અકાળ મરણને વધારે વખાણે છે, પણ ખરૂં જોતાં આ અકાળ મૃત્યુ કાયદો તોડવાની શિક્ષાજ છે. આખી ભૂતસૃષ્ટિ શરીરની આ

ઉપેક્ષામાં ભાગ લેતી જણાય છે, જે શરીર સૃષ્ટિના એક પ્રતિનિધિ તરીકે માણસમાં દર્શન દે છે. શારીરિક શાસ્ત્ર અને તેના ચમત્કારો અને નબળાઇઓના અખૂટ ખજાનાના માત્ર થોડાજ ભાવિક ઉપાસકો નજરે પડે છે અને જનસમાજના મોટા મંડળને તે ખજાનો એક અપ્રસિદ્ધ પ્રદેશ જેવો છે. આ ઉપરાંત, માનસિક પ્રવૃત્તિઓ કરતાં આ સર્વ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ તેમના મહત્ત્વમાં ઘણીજ ઉતરતા દરજાની ગણવામાં આવે છે. અને માનસિક યત્નો વિદ્વતા ભરેલા ધંધાઓના નામથી માણસજાત તરફના સત્કારમાં ઉંચામાં ઉંચા સ્થાનનો દાવો કરે છે. સુંદર હુન્નરો, શિલ્પશાસ્ત્ર, ચિત્રકળા, અને યંત્રશાસ્ત્ર, જે સર્વ ભૌતિક પદાર્થો સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તે કળાઓનું મહત્ત્વ, અને તેમની પ્રબળ અસર જો કે નિત્ય વધારે ને વધારે જણાતી જાય છે, તો પણ તેમને યોગ્ય સ્થાન મળતાં પહેલાં હજુ ઘણો સમય જોઇશે.

ટુંકામાં જે જે દિશામાં નજર નાખીએ છીએ ત્યાં આપણે જોઇએ છીએ કે શરીર અને પદાર્થ માત્ર માણસજાતની ગણતરીમાં પહેલું નહિ પણ બીજું સ્થાન મેળવે છે. જે થોડાક માણસો ખુલ્લી રીતે પદાર્થ વિદ્યાના પ્રયત્નમાં લાગેલ છે, તે સિવાય આખો માનવવર્ગ એક તદ્દન જૂદીજ દિશામાં વૃત્તિ પામેલા વિકારો અને સ્વાર્થ સાથે જન્મે છે, જીવે છે અને મરે છે. તેમનું અંતઃકરણ શરીર અને પદાર્થવિદ્યાના વિષયોમાં નહિ, પણ મન, નીતિ અને બુદ્ધિના વિચારોમાં રોકાએલું છે.

તેઓ કહે છે કે, "પદાર્થ કરતાં આત્મા બેહદ ઉત્તમ અને ઉત્કૃષ્ટ છે; આત્મા એ આપણા મનુષ્ય તત્ત્વનો એક ખરેખર કીર્તિવંત ભાગ છે. શું તે આત્મા માણસના ગુણનો (ઉપાધિ–Attribute) સાધક નથી; કે જેથી માણસ કુદરતના બીજા પદાર્થોથી વધીને સાક્ષાત દેવની પ્રતિમા અને શક્તિની સમાનતા પર ચડે છે! બિચારો તેનો સાથી–શરીર પ્રમાણમાં કેટલો બધો દીન છે, જેની ધીમી ગતિ અને જાડી મતિ પોતાની અંદરના વાયુરૂપ તત્ત્વ (આત્મા)ને માત્ર વળગી રહેલ છે. શરીર જલદી નાશ પામશે, પણ આત્મા પોતાના કેદખાના (શરીર) માંથી ખૂશીથી છૂટો થઇ ઉંચે ઉડી જઇ શાશ્વત સુખને પ્રાપ્ત થશે; ત્યારે જે વસ્તુઓ નાશ પામવાની છે તેનો સંગ્રહ કરવામાં ખાલી કાળક્ષેપ શામાટે કરવો જોઇએ ? ત્યારે બીજી બધી વસ્તુઓના પહેલાં પ્રથમ આપણે આપણા આત્મા તરફ લક્ષ આપો; અને પછી જો કે આપણું શરીર નાશ પામે છે; તો પણ, જે એક વસ્તુ (આત્મા) પરિપૂર્ણ છે તે આપણે બચાવી છે." આ પ્રમાણે માણસો તર્ક કરે છે; અને આ પ્રમાણે તેમની સર્વ લાગણીઓ અને આશાઓ તેમના આત્મિક કલ્યાણમાં પ્રારબ્દ્ધ થયેલી છે. જેવી રીતે તેઓ પોતાના વિષે મત બાંધે છે, તેવી રીતે બીજાઓ વિષે પણ મત બાંધે છે. એક સારી રીતે નીતિ નિયમમાં ગુજારેલી જીંદગી અને બીજાઓની આત્મિક સ્થિતિ ઉન્નતિ કરવાનો પ્રયત્ન ઘણુંજ વખાણને પાત્ર છે; પણ એક સદાચારી શારીરિક જીંદગી વિષેનો તેમને ખ્યાલ પણ હોતો નથી. જેમણે માણસજાતની શારીરિક ઉન્નતિને અર્થે પ્રયાસ કરેલો છે, તેમના પ્રયત્નો અને ઉમેદો માટે તેમને થોડીજ દરકાર હોય છે. જ્યારે કવિઓ, નૈતિકો, અને માનસિક તત્ત્વવેત્તાઓનાં નામ દરેક માણસના મુખાગ્રે હોય છે, ત્યારે માણસજાતની શારીરિક ઉન્નતિને અર્થે જેમણે યત્ન કરેલા છે, તેમનાં

તો નામને પણ ભાગ્યેજ કોઈ જાણતું હોય છે, તો તેમનાં કાર્યોને તો ક્યાંથીજ જાણે ! વૈદો અને પદાર્થ-વિજ્ઞાનીઓને પદાર્થવાદના અપવાદમાંથી અથવા પ્રાણીઓનો વધ કરવાનાં સ્થાનકોને અંગે લાગતા ધિક્કારમાંથી મુક્ત કરવામાં આવે તો તેઓને ભાગ્યશાળી સમજવા ! શરીરનો બોધ આપનારા અથવા પદાર્થવાદીઓની દશા તરફ પાછું વાળીને જોવું એ તો ખરેખરૂં દીલગીરી ભરેલું છે ! કારણકે જો કોઈ પદાર્થને પૂરતું માન ન આપવામાં આવે તો તેના અનુયાયીઓ અથવા પદાર્થવાદીઓએ તે અપમાનમાં અવશ્ય ભાગ લેવોજ જોઇએ; એટલા માટે શરીરના ઉપાયો કરનારા વૈદો કરતાં આત્માનો ઉપાય કરનારા આચાર્યો અથવા ઉપદેશકો હજારો વર્ષો થયાં પ્રજામાં વધારે માન અને પ્યાર મેળવવાને ભાગ્યશાળી બન્યા છે.

માત્ર આ ધંધાઓનીજ આવા ભૂલભરેલા ધોરણો પર ગણતરી થયેલી છે એમ નથી; બીજા દરેક ધંધાને અંગે પણ એવીજ ભૂલભરેલી સમજ થયેલી જોવામાં આવે છે. પદાર્થવાદી કરતાં આત્મવાદીનાં નિત્ય વખાણ થાય છે. કાર્ય કરનાર કરતાં વિચાર કરનારો વખણાય છે. એક કુશળ ગવૈઆ કરતાં ગીતનો બનાવનારો, નાટકને ભજવી બતાવનાર કરતાં નાટકનો લખનાર, અને શારીરિક ઉદ્યોગ કરતાં માનસિક શિખામણને બીજા બધા કરતાં ઉંચે ચડાવી દેવામાં આવે છે; અને મુખ્ય કરીને તેને માન આપવામાં આવે છે; જેથી સ્વતંત્ર કેળવણીમાં ઉછરેલા જુવાન માણસના સ્વભાવને તે શિખામણ અનુકૂળ હો વા ન હો તોપણ ટેવાયલી લાગણીએથી દોરવાઈ જઇને તે તેમાંની એકાદ શિખામણને ગ્રહણ કરી લેછે. આ સમજ પ્રમાણે, માણસોનો યત્ન આત્મા તરફ જેમ વધારે સંબંધ ધરાવે છે, તેમ તે માણસ વધારે વખણાય છે, અને પદાર્થ અથવા શરીર તરફ વધારે નજીક પહોંચનારો માણસ ઓછો વખણાય છે.

ત્યારે કુદરતનાં આ બે તત્ત્વો (આત્મા અને પદાર્થ-અથવા ચૈતન્ય અને જડ) વિષે વિચાર બાંધવાની આવી વિલક્ષણ અને સ્વચ્છંદી રીત કયાંથી જન્મ પામી ? બ્રહ્માંડનાં આ બે સમાન તત્ત્વોના સિદ્ધાંતોની વચમાં શ્રેષ્ટતાનો હક્ક ઠોકી બેસાડીને માણસજાતના અસ્તિત્વને આવી પ્રબળ અસર કરવાની કોણે હિંમત કરી હશે ! કેવળ આત્માને માન આપવાની આ સાર્વજનિક પસંદગીનું મૂળ તપાસવા જઇએ છીએ તો તે મૂળ આપણને હિંદુધર્મની કેટલીક ભૂલ ભરેલી સમજણોમાંથી મળે છે એટલું જ નહિ પરંતુ ખ્રિસ્તધર્મે પણ એ ભૂલનો મોટો પાયો નાખેલો છે. અનવધિ પદાર્થ (Material Universe) સ્વાશ્રયી (Self existent) પરમચૈતન્ય તત્ત્વની આજ્ઞાને આધીન છે; એવું મનાવવા વાળી પ્રાચીન હિબ્રુ પૂજામાંથી આ ખ્રિસ્તિ ધર્મની ઉત્પત્તિ થયેલી છે અને તેથી તે ધર્મ વાસ્તવિક રીતે આત્મવાદી છે. એ ધર્મના અભિપ્રાય પ્રમાણે દેવ પોતે (Diety) જેમાંથી સર્વ વસ્તુની ઉત્પત્તિ થયેલી છે અને જેનો આશ્રય કરીને સર્વ વસ્તુ હયાતી ધરાવે છે, તે દેવ અપાર, અમર, અને સ્થાયી છે. તેણે પ્રથમ પદાર્થ ઉત્પન્ન કરીને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે તેના પર ધારાઓ લાગુ પાડયા અને જરૂર પડે ત્યારે પદાર્થનું રૂપાંતર કરવાની તથા તેનો વિનાશ કરવાની સત્તા તેણે પોતાની પાસે રાખી. મન અને શરીરના સંયોગથી બનાવેલું અદ્દભુત માણસ પણ આ આત્માથી ઉત્પન્ન થયું. અને તેણે તેને જીવ આપ્યો, ત્યારે આત્માનું અપાર આધિષ્ઠાતૃત્વ માનીને અને તેનીજ પૂજા કરીને તેણે (માણસે) પોતાની અંદર રહેલ દેવના પ્રતિનિધ (આત્મા) ને મુખ્ય માન આપ્યું. આ ઉપરથી

આત્મા એજ એના વિચારોની મોટી વસ્તુ થઇ પડી અને શરીરની થોડીજ દરકાર થવા લાગી. એવું મનાવા લાગ્યું કે જન્મ વખતે આત્મા ભેદ ભરેલી રીતે શરીરમાં મળી જાય છે અને તેના આ ભાગ્યહીન સોબતી (શરીર) ની સોબતમાં પૂરાઈ રહીને આ જીંદગીમાં ચોક્કસ સમય સુધી મુસાફરી કરે છે. તો પણ મૃત્યુ વખતે તે પોતાની સ્વતંત્રતા પાછી મેળવીને પુનરપિ અનંતતા અને અમરત્વ પ્રાપ્ત કરે છે અને તેના હતભાગ્ય સાથી (શરીર)ને જમીનની અંદર અંધારી કબરમાં દાટી દેવામાં આવે છે, જ્યાં તે નાશ પામે છે. અને અજ્ઞાન માણસ એ મૃત શરીરથી તિરસ્કાર સાથે પાછો હઠે છે!

આત્મા અને શરીર એ માણસના બે અભેદ્ય ભાગો છે. બે સાથે જન્મેલા અંગો (Twin parts) છે. તેમ છતાં જેઓ ઉપર પ્રમાણે ભૂલ ભરેલા ખ્યાલો બાંધે છે તેઓ એકનો (આત્માનો) આદર કરી બીજાનો (શરીરનો) કેવળ અનાદર કરતાં જણાય છે. જીંદગી વિષે ક્રિશ્ચિયન માનીનતા ઉપર પ્રમાણે છે અને તે માનીનતાની માણસજાત ઉપર મજબુત અસર થયેલી છે. આ ધર્મે જ્યાં જ્યાં પ્રવેશ કરેલો છે ત્યાં તેણે માણસજાતના મન ઉપર આત્મા સંબંધી ઘણી જબરી અસર ઉત્પન્ન કરેલી છે; અને ત્યારે હિંદુ મન એ ખરાબીમાંથી બિલકુલ મુક્ત રહ્યું નથી. આ આર્યદેશમાં મૂળ **અદ્વૈત** મતની ઉંડી સમજ હતી. એટલે આત્મા અને પદાર્થ એ બન્નેમાં કાંઇ ભિન્નતા ગણવામાં આવતી નહોતી. પરસ્પરને સંબંધ ગણવામાં આવતો હતો અને આ આખું બ્રહ્માંડ એ બન્ને તત્વો (Twin elements) ના સંયોગથીજ ટકી રહેલું માનવામાં આવતું હતું. અને તેથી આત્માને જેટલું માન હતું એટલું—માન પદાર્થ અથવા શરીરને પણ હતું. આજ પણ વિવેકી વિદ્વાનો આ વાત ભૂલી ગયા નથી. અને હિંદુસ્તાનમાં આ સિદ્ધાંતને સમજવાવાળો એક વર્ગ હયાતી ભોગવે છે. તથાપિ આ દેશના લોકોના મોટા ભાગમાં આ સિદ્ધાંતની ઘણી ભૂલભરેલી વલણ થયેલી જોવામાં આવે છે. અને તેથી ક્રિશ્ચિયન લોકોની પેઠેજ આ દેશમાં પણ શરીર અથવા પદાર્થના ભોગે આત્મા તરફનું અભિમાન ઘણું વધી ગયેલું છે. અને તેથી લોકસમુદાયના મોટા ભાગમાં શરીર સંરક્ષણનું મહત્વ ઘણુંજ ઓછું થયું છે. આ મૂર્ખતાનું પરિણામ એ આવેલું છે કે જે આત્માને લોકો શ્રેષ્ઠ માને છે તે આત્માનું પણ તેના સર્વદા સહગામી શરીરની ઉપેક્ષાને લીધે કલ્યાણ થઈ શકતું નથી.

शारीरिक शिक्षा.

Physical Punishment.

વ્યાધિ એ બીજું કંઈ નહિ પણ શારીરિક પાપની શારીરિક શિક્ષા છે. ભૂલ કર્યા વિના કે પાપ કર્યા વિના શિક્ષા થાયજ નહિ. શિક્ષા ભૂલના કે પાપના પ્રમાણમાં વધતી ઓછી થાય છે. મોટા પાપની મોટી શિક્ષા થાય છે અને નાના પાપની નાની શિક્ષા થાય છે. ન્યાય અને નીતિમાં પણ એજ નિયમ જોવામાં આવે છે. કદી ન્યાયાધીશ અજ્ઞાન કે પક્ષપાતથી મોટા પાપવાળાને થોડી શિક્ષા કે નાના ગુન્હાવાળાને મોટી શિક્ષા ફરમાવે પણ આ સૃષ્ટિનો સર્વજ્ઞ અને ન્યાયી ન્યાયાધીશ કે કુદરત ન્યાય કરવામાં કદી ભૂલ કરેજ નહિ.

ભૂલ અને ગફલત કરવાથી વ્યાધિ–રોગ થયો. રોગ થયો એ ભૂલની શિક્ષા થઇ. ભૂલના પ્રમાણમાં એ શિક્ષા ભોગવવી પડેજ છે. જેમ ન્યાય નીતિનું ઉલ્લંઘન કરનારા ગુન્હેગારો પોતાનો બચાવ કરવાને માટે વકીલો રાખે છે, તેમ શારીરિક પાપ કરવા વાળા રોગી લોકો પોતાના બચાવ માટે ડૉકટરોનો આશ્રય લઇ વકીલ પોતાના અસીલનો બચાવ કરવાની બારીઓ શોધે છે અને ડૉકટર પોતાના દરદીનો બચાવ કરવાના ઇલાજો અજમાવે છે. પણ શિક્ષાની મુદત વધતી કે ઓછી થવી એ ન્યાયી અંતઃકરણ પર આધાર રાખે છે. જો ગુન્હો મોટો હોય છે તો વકીલ ગમે એટલો બચાવ કરે છે, તો પણ પ્રમાણિક ન્યાયાધીશ તેને યોગ્ય શિક્ષા ફરમાવે છે. અને તેથી યોગ્ય સમય સુધી ગુન્હેગારને કેદની શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. શારીરિક ગુન્હેગારોને માટે પણ એમજ સમજવાનું છે.

ખરી હકીકત આમ છે, છતાં કેટલાક દરદીઓ આ જાતની બારીકી સમજી શકતા નથી અને પોતાના વકીલ (ડૉકટર કે વૈદ્ય) ને આગ્રહ કર્યા કરે છે કે મને જલદી બચાવો. મોટી ફી લો પણ મારૂં દરદ તરત મટાડો. પણ કુદરતે શિક્ષા નિર્માણ કરેલી હોય છે તેમાં ફેરફાર થઇ શકતા નથી. આ વાતનો ખરો ખુલાસો એ છે કે, જેમ ભૂલ અને ગફલત મોટી થયેલી હોય છે. તેમ તેની શિક્ષા મોટી ભોગવવી પડે છે; એટલે મોટી ભૂલ અને મોટી ગફલતથી વધી ગયેલાં અથવા જૂનાં થઇ ગયેલાં દરદો યોગ્ય વખત સુધી ઉપાય કર્યા પહેલાં તદન મટે એવો સંભવ જ છે નહિ. સ્હેજસાજ ગુન્હાવાળાને એકાદ ફટકો મરાવીને કે એકાદ દિવસ કેદની સજા કરીને, કે થોડો દંડ કરીને છોડી દે છે. એવી જ રીતે ભારે ખાવાથી પેટમાં અપચો થયો હોય તો એક દિવસ અપવાસ કરવાથી કે સાધારણ ફાકી લેવાથી થોડા જ કલાકમાં અથવા એકાદ દિવસમાં અપચાના દુઃખાવામાંથી મુક્ત થઇ શકાય છે. પણ એ અપચાનો ઉપાય નહિ લેતાં, ગફલત કરવામાં આવે અને વારંવાર અપચો થાય એવો ખોરાક લેવામાં આવે અથવા ભારે મોટી ભૂલ કરવામાં આવે તો પેટનું દરદ વધી જાય છે. (ગુન્હાનું સ્વરૂપ ગંભીર પ્રકારનું થાય છે.) અને પછી એકજ અપવાસ અથવા એજ ફાકી અથવા એટલીજ મુદત તેને માટે બસ થતી નથી. પછી તો તેણે વધારે મુદત સુધી શિક્ષા ભોગવવી જ જોઇએ; વૈદ્ય રૂપી વકીલ પાસે આંટા ખાવા જ જોઇએ; અને ડાકટર દવા રૂપી ઉપાયો, સૂચનાઓ અને સલાહો આપે છે, તો પણ દરદીની ઇચ્છા પ્રમાણે તેવાં દરદનો નિકાલ થઇ શકતો જ નથી; સંભવિત જ નથી. મુસાફરીનું સારૂં સાધન રેલ્વે છે. એ રેલ્વેના સાધનથી અમદાવાદથી મુંબઇ પહોંચવું હોય, તો મેલ ટ્રેન ૨૪ કલાકમાં પહોંચાડે છે. તેને બદલે કોઇ એવી ઇચ્છા કરે કે હું ૪ કલાકમાં મુંબઇ પહોંચું, તો તે ઇચ્છા કદી પણ ફળીભૂત થતી નથી. આકાશ માર્ગે ઉડીને લઇ જનારા બલૂન જેવા અખતરાઓમાં ઘણું જોખમ છે તે આપણે જાણીએ છીએ. વીજળી લાગુ કરવાથી રેલ્વે વધારે ઝડપથી ચાલે ખરી અને ૨૪ ને બદલે ૧૨ કલાકમાં મુંબઇ પહોંચાડે, એવો સંભવ છે. પણ વીજળીનો અખતરો આ દેશમાં લાગુ થયો નથી ત્યાં સુધી એ ઉપાય પણ હમણા નકામો છે. તેમ વૈદ્ય–વિદ્યાના હાલ સુધી જાણવામાં આવેલા સારામાં સારા ઉપાયો અને શોધોનો આશ્રય લીધાં છતાં પણ, જેમ અમદાવાદથી મુંબઈ ૪ કલાકમાં પહોંચવું અશક્ય છે, તેમ મોટા દરદોને માટે જે યોગ્ય મુદત જોઇએ તેથી ઓછી મુદતની આતુરતામાં ફાંફાં મારનાર ઉતાવળીઆ દરદીઓ પોતાના વિચારમાં ઠગાય છે, અને સારા થઇ જવાની બેહદ ઉતા-

વળ અને આતુરતામાં તેમનો કોઇ પણ વૈદ્ય કે ડોકટર પર વિશ્વાસ બેસતો નથી. તેમણે સમજવું જોઇએ કે, સરકારના કાયદાના બંધનમાંથી છૂટાતું નથી, ત્યારે કુદરતી કાયદો તો શી રીતે જ છોડે ! એક કોર્ટનો મોટો કેસ લડવામાં કેટલી મુસીબત વેઠવી પડે છે, કેટલા વકીલ, બારીસ્ટરો રાખવા પડે છે, અરજીઓ, દસ્તાવેજો, પુરાવા, સાક્ષીઓ અને એવી બીજી કેવી ખટપટ કરવી પડે છે, તે કોઇથી અજાણ્યું નથી; ત્યારે મોટું દરદ એ તો જીવસટાનો કેસ છે, તેમાં એથી પણ વિશેષ દ્રવ્ય, વખત અને શ્રમનો ભોગ આપવો પડે તો તેમાં આશ્ચર્ય થવાનું કાંઈ પણ કારણ નથી. કોર્ટના મોટા કેસોનો નિકાલ થતાં વરસોનાં વરસો નીકળી જાય છે અને કાંકરાની પેઠે પૈસાની ઉડાઉડ થઇ જાય છે, એટલું જ નહિ, પણ એવા કેસોના લડનારાઓ સુખ કરીને બેસવા પામતા નથી અને ખુવારના ખાટલા મળી જાય છે, ત્યારે એક કેસનો લાભમાં કે ગેરલાભમાં નિકાલ આવે છે. તેજ પ્રમાણે હઠીલા દરદો પછવાડે પૈસાનો અને વખતનો ભોગ આપવા ઉપરાંત દરદીએ તેમજ ઘરનાં માણસોએ ઘણા પ્રકારની ચિંતા અને કાળજી સાથે પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડે છે. દરદોના ઉપાયો દરદ ઉપર કાંઈ કાંઇ કામ કરે છે પણ વખત ઉપાયોને આધીન નથી, એ વાત દરેક દરદીએ લક્ષમાં રાખીને સારા વિશ્વાસપાત્ર વૈદ્યની કે ડાકટરની દવા બહુજ ધીરજ રાખીને કરવી જોઈએ. અને એમ કરતાં જે વખત લાગે, તે તેના શારીરિક પાપની શિક્ષા છે, એમ તેણે ખાત્રીપૂર્વક સમજવું જોઇએ.

आरोग्य अने आयुष्य साथे प्राणायामनो संबंध ।

માણસની બુદ્ધિ જે સ્થળને, જે વાતને અથવા જે વિચારને નથી પહોંચી શકતી તે સ્થળને, તે વાતને અને તે વિચારને અલ્પજ્ઞ માણસ અસંભવિત અને અશક્ય માને છે. એક જાદુગર પોતાની હાથ ચાલાકીના ખેલો કરીને સામાન્ય બુદ્ધિના માણસોને જ નહિ પણ ચાલાક માણસોને પણ અચંબામાં નાખી દે છે. અને ઘડીભર તેઓ એવા ખ્યાલપર ચડી જાય છે કે એ જાદુગર પાસે કોઈ દૈવી ચમત્કાર તો નહિ હોય ! જ્યારે તેજ જાદુગર પોતાની હાથ ચાલાકીનો ખરો ભેદ ખુલ્લો કરે છે ત્યારે આશ્ચર્યતાનું સર્વ કારણ દુર થઈ, તે વાત સાધારણ સંભવ જેવી થઇ પડે છે. સૃષ્ટિ પ્રવાહના અગાધ કાર્યોમાં પણ એવા જ બનાવો દૃષ્ટિએ પડતા હોય એમ માલમ પડે છે. જે બનાવોને આપણે ખોટા ગપાટા જેવા માન્યા હોય છે તે બનાવો આપણી જ દૃષ્ટિ આગળ બનતા જોયા પછી આપણી અશ્રદ્ધા અને અજ્ઞાનતા દૂર થાય છે. વરાળથી ગાડીઓ ચાલે છે એ વાતને બસો વર્ષ પહેલાં આપણે માનવાને ના પાડતા હતા. આપણે આશ્ચર્યથી જોવા લાગેલા અને હવે તો બેલગાડીની પેઠે ઠામ ઠામ તેને દોડતી દેખતાં, એ વાત આપણી નજર આગળ સાધારણ જેવી થઈ પડી છે અને આશ્ચર્યનું કારણ દૂર થયું છે. એવી જ રીતે વીજળીથી તારના સંદેશાઓ હજારો માઇલ સુધી મોકલાય છે. અને ટેલીફોનથી માઇલોને છેટે બેઠેલાં માણસો પાસે બેઠાં હોય એવી રીતે વાતો કરે છે. આ વાત પણ આપણે માનતા નહોતા અને ગામડાના અજ્ઞાન લોકો એવી વાતને હજી પણ હસી કહાડે છે.

એવી જ અશ્રદ્ધાઓ ધર્મનાં ગૂઢ ફરમાનો ઉપર બેસી ગઈ છે. અને જ્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ અથવા મનને પૂર્ણ ખાત્રી નથી થતી ત્યાં સુધી ધર્મની કેટલીક આજ્ઞાઓ તથા

ક્રિયાઓને માનવાને આપણે આનાકાની કરીએ છીએ. બહુધા તર્ક ઉપર વિશેષ આધાર રાખનારા, હાલની નવી શાળામાંથી નીકળેલા જુવાનો વધારે અશ્રદ્ધાળુ જોવામાં આવે છે. અને તેઓ શાસ્ત્ર પુરાણને ગપોડાં ગણી કાઢી તેમના તરફ તિરસ્કારની નજરથી જુએ છે. આવા અશ્રદ્ધાળુ જુવાનોને આ ઠેકાણે આટલી જ સૂચના કરીશું કે તમો તમારી જીંદગીમાં જે વાતોને માનવાને બીલકુલ ના પાડતા હતા તેમાંની કેટલીક વાતોને હવે તમારે માનવી પડે છે કે નહિ ? પરાણે નહિ પણ પ્રત્યક્ષ, તમારા મનની ખાત્રી સાથે તેમો તેવી વાતોને માનવા લાગેલા છો. 'મેસ્મેરીઝમ'ને તમો હસી કહાડતા હતા, પણ હાલ તે પ્રયોગો યુરોપ તથા અમેરિકાના વિદ્વાનો કરવા લાગ્યા છે. થિઓસૉફીકલ સોસાયટી જેવાં મહાન્ મંડળો તેનો સ્વીકાર કરે છે અને ક્વચિત્ ક્વચિત્ તમને તેનો પ્રત્યક્ષ પણ પુરાવો મળે છે ત્યારે હવે તમો 'મેસ્મેરીઝમ'ને – ગુપ્ત વિદ્યાને અથવા અધ્યાત્મવિદ્યાને માનવા લાગેલા છો. મરેલાંની પછવાડે સુતક પાળવાની તમો ના પાડતા હતા. તથા ઘર અને કપડાં ધોઇ નાખવાના કાર્યને એક વ્હેમની હસવા સરખી વાત માનતા હતા. જ્યારે પશ્ચિમની સુધરેલી પ્રજાના વિદ્વાનોએ તમને સમજાવ્યું કે અમુક રોગોના જંતુઓ દરદીના ઘરમાં, તેના કપડામાં અને તેની આસપાસ આવીને બેસનારા સગાં સંબંધીઓ અને મિત્રોના કપડામાં પ્રવેશ કરીને તે રોગના જંતુઓનો ફેલાવો કરે છે, માટે ઘરને તથા કપડાંને 'ડીસઇન્ફેક્ટ' કરવાં અને અમુક દિવસો સુધી 'સેગ્રીગેશન'માં એટલે બીજા લોકોના સંબંધથી દૂર રહેવું અર્થાત "સૂતક" પાળવું, ત્યારે હવે તમે સમજ્યા; ન સમજ્યા હો તો સમજો કે સેગ્રીગેશન' એ હાલનું સૂતક જ છે; અને 'ડીસઇન્ફેકશન' એ સુતક કાઢવાની જ ક્રિયા છે. સુધરેલી પ્રજાઓ હમણાં ધીરે ધીરે સમજવા લાગી છે કે રોગોનો ફેલાવો અટકાવવા માટે 'ડીસઈનિફેકશન', 'સેગ્રીગેશન' અને બીજા સ્વચ્છતાના નિયમો પાળવાની જરૂર છે, ત્યારે આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળથી જ એ નિયમો વધારે સૂક્ષ્મપણે ધર્મશાસ્ત્ર પળાવે છે અને તેના પર તમારી અશ્રદ્ધા છે ? વિદ્યા, શોધ, તથા સત્શાસ્ત્રો એ અશ્રદ્ધાને દૂર કરે છે અને રસાયન શાસ્ત્ર તથા પદાર્થ વિજ્ઞાન, તે વાતને ટેકો આપે છે.

પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્રો અને પુરાણો પર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાનો ઉપદેશ કરવાને આ દેશમાં નીકળી પડેલા પંજાબના એક સમર્થ વિદ્વાન્ સ્વામી હંસસ્વરૂપ, હાલ વડોદરા તથા મુંબઇ વગેરેમાં વ્યાખ્યાનો આપે છે. થોડા માસ પર તેમણે અમદાવાદમાં પણ પોતાનાં વિદ્વત્તા ભરેલાં વ્યાખ્યાનો આપી ગુજરાતની ગાંડી પ્રજાને વધારે ઘેલી બનાવી દીધી હતી. એ સમર્થ વિદ્વાનના વ્યાખ્યાનોમાંથી અશ્રદ્ધાળુ જુવાનોને તેમજ અંધશ્રદ્ધાળુ જૂના પુરાણા ગાડરીઆ પ્રવાહને ઘણું જાણવાનું મળી શકે છે, અને પ્રાણાયામ સંબંધી એ સ્વામીજીના વિચારો વૈદક વિષયની સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તેથી અમોએ એ સંબંધમાં બે બોલ અમારા સુજ્ઞ ગ્રાહકો આગળ રજુ કરવાની આ તક લીધી છે.

ધર્મનાં દરેક નિષ્કામ કર્મમાં ઇશ્વર પ્રાપ્તિનું ફળ રહેલું છે, પણ એ ઇશ્વર પ્રાપ્તિ થોડા સમયમાં સહજ મળી જતી નથી. ઇશ્વર પ્રાપ્તિ અથવા પરમગતિને માટે લાંબુ આયુષ્ય જોઇએ છીએ એટલું જ નહિ, પણ લાંબા આયુષ્યવાળા ઘણા જન્માંતરો સુધી પ્રયાસ કરવાની જરૂર છે. એ પરમ ફળ પ્રાપ્ત કરવાને માટે આર્ય ધર્મશાસ્ત્રોમાં ઘણી ક્રિયાઓ બતાવેલી છે, તેમાં સંધ્યા એ મુખ્ય અને નિત્ય નિયમની ક્રિયા ઠરાવેલી છે. શાસ્ત્રકારોએ સંધ્યાનો બહુ મ્હોટો મહિમા બતાવેલો છે. અને એ મહિમા ઉપરથી પણ

તેના મ્હોટા ફળની પ્રતીતિ થાય છે. પણ તે સંધ્યા તેના નિયમો પ્રમાણે કરવામાં આવે તો. સંધ્યામાં "**પ્રાણાયામ**" મુખ્ય અંગ છે. અને એ પ્રાણાયામથી આરોગ્ય તથા આયુષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે અને તેથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે સંધ્યા કરવાથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધે છે. અને આરોગ્ય ભરેલું આયુષ્ય વધવાથી અને એવાં ઘણાં જન્માંતરો પ્રાપ્ત થવાથી માણસ ઇશ્વિર પ્રાપ્તિનાં સાધનો મેળવવાને શક્તિવાન થાય છે. પણ ગાયત્રીનો સાચો ખોટો મંત્ર બડબડ બોલી જવાથી કે નાક ઝાલવાથી સંધ્યા અને પ્રાણાયામનો હેતુ પાર પડતો નથી. હાલ જે રીતે બ્રાહ્મણો સંધ્યા કરે છે, તે તો માત્ર એક પ્રકારનો આડંબર અને ફારસ છે અને તેઓ કદી પોતાને ધર્મનાં પૂતળાં માનતા હોય અથવા બીજા અજ્ઞાન જીવો એવા આડંબરી બ્રાહ્મણોને આસ્તિક ભાવથી માનતા આવતા હોય તો ભલે, પણ તેથી કાંઈ કૃતકૃત્યતા સિદ્ધ થતી નથી. કેટલાક સંધ્યા કરનારની આસ્તિકતાને વખાણે છે અને નાક નથી ઝાલતા તેની નાસ્તિકતાને વખોડે છે. તો એવી રીતે વખાણવું અને વખોડવું ઉભય મિથ્યા છે. સંધ્યાનું શું રહસ્ય છે, અને તે રહસ્ય કેવી રીતે સંધ્યા કરવાથી પ્રાપ્ત થાય તે જાણવાની અને તે પ્રમાણે વર્તવાની જરૂર છે. પણ તે પ્રમાણે હજારે એક માણસ સંધ્યા કરતો હોય એવું માલમ પડતું નથી. વળી પ્રાણાયામ કરવાનો ક્રમ જાણ્યા પહેલાં યમ, નિયમ અને આસનનો ક્રમ જાણવાની જરૂર છે. પ્રાણાયામ જેમ ઘણી જરૂરની ક્રિયા છે, તેમ સ્વામી હંસસ્વરૂપજી કહે છે તેમ, તે સહેલથી પ્રાપ્ત થઈ શકે તેવી નથી. તથાપિ તે ક્રિયા ઘણીજ અગત્યની હોવાથી તેની યથાર્થ ક્રિયા–સિદ્ધિ અને પ્રાપ્તિને માટે પ્રયત્ન કરવો એ દરેક આત્માની ઉન્નતિ ઇચ્છનાર મનુષ્યનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે, કેમકે એ પ્રાણાયામમાં શારીરિક અને આત્મિક ઉન્નતિની મહાન્ કુંચી સમાએલી છે.

પ્રાણી માત્ર ચાર વસ્તુની અભિલાષા રાખે છે. (૧) સુખ (૨) આરોગ્ય, (૩) દીર્ઘાયુ અને (૪) ઇશ્વિર પ્રાપ્તિ. આગળ કહ્યું તે પ્રમાણે પ્રાણાયામથી આરોગ્ય અને આયુષ વધે છે અને આયુષ્ય વધવાથી બ્રહ્મવિદ્યાનું ભાન થાય છે. પ્રાણાયામ અને સંધ્યાદિ નિત્યકર્મોથી પ્રાચીન આર્યો આયુષ્ય, બળ, તથા બુદ્ધિનાં કાર્યો માટે પ્રખ્યાત થયા છે. પ્રાણાયામથી ઋષિ લોકો દીર્ઘાયુ ભોગવતા હતા. એ ક્રિયાઓના લોપથી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિની પડતી થએલી છે. અને બ્રાહ્મણો બ્રહ્મદૈવત્વ વિનાના અને ક્ષત્રિયો ક્ષત્રિધર્મ વિનાના નિર્માલ્ય બની રહ્યા છે. પ્રાણાયામની વાત તો છેટે રહી પણ લોકોનાં વર્તનમાં યમ નિયમ કે આસનની દ્દઢતા ક્યાં છે? અજ્ઞાન લોકો એવું માને છે કે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ વગેરે ક્રિયાઓ તો યોગી લોકોએ જ કરવાની છે. અમે કહીએ છીએ કે દરેક માણસે યોગી થવાની જરૂર છે અને દરેક માણસે એ ક્રિયા આચરવાની જરૂર છે. યોગ એટલે વૃત્તિનો નિગ્રહ કરી પોતાની ક્રિયાથી દ્દઢ રહે તેનું જ નામ યોગી છે અને દરેક માણસ પોતપોતાના નિયમ કાર્યમાં દ્દઢાગ્રહથી પ્રવર્તે એજ કર્તવ્યની કસોટી છે.

પ્રાણ અને પ્રાણાયામ વિષે વિચાર કરતાં સમજાશે કે પ્રાણ એ આયુષ્યનો એક પહેરેગીર છે, તે પ્રાણનો નિરોધ કરવો તેનું નામ પ્રાણાયામ છે. શ્વાસની ક્રિયાપર તેનો બધો આધાર છે. માણસ સાધારણ રીતે એક દિવમાં એટલે ૨૪ કલાકમાં ૨૧૬૦૦ વખત શ્વાસ લે છે અને મૂકે છે. આખી જીંદગીમાં માણસ કેટલાક શ્વાસ લેતો હશે તેનો વિચાર કરતાં જણાય છે કે કોઈ માણસ હજાર શ્વાસ લઇને મરે છે, કોઇ લાખ શ્વાસ લઈને મરે છે, કોઈ કરોડ લઇને મરે છે અને કોઇ અબજ અથવા અસંખ્ય શ્વાસ લઈ ઘણું

દીર્ઘાયુ ભોગવી મરે છે. આયુષ્યની સાધારણ રીતે સરાસરી મુદત ૧૦૦ વર્ષની છે. પણ આજ એ સરાસરી ૨૫ વર્ષ કરતાં પણ ઓછી આવે છે. એટલે એક માણસ બહુ તો ૭૫ વર્ષ જીવે છે. બીજો ૩૦ વર્ષ જીવે છે, ત્રીજો ૧૦ વર્ષ જીવે છે અને બીજા બે-ચાર છોકરાં થોડા મહીનાની જીંદગી ભોગવીને કરમાઈ જાય છે, તેથી સરાસરી ૨૫ ની આવે છે. આ પ્રમાણે જીંદગી ટુંકી થવાનું શું કારણ હશે? અલબત્ત ખરાં કારણો શરીરની સંભાળ અને વર્તન પર આધાર રાખે છે પણ શરીરને વિઘ્ન કરનારાં જે કારણો બને છે અને તેથી તેની જીંદગી ઓછી થાય છે, તે ખોટ પ્રાણાયામથી પુરી પડી શકે છે, એમ વિદ્વાનો માને છે. જેટલો પ્રાણ આપણને મળે તેથી વધારે વાપરીએ તો જીંદગી ટુંકી થાય. દોડતી વખત દોઢો શ્વાસ ચાલ્યો જાય છે અને સ્ત્રી સેવનમાં તેથી પણ વધારે શ્વાસનો ક્ષય થાય છે. કામકાજની પ્રવૃત્તિ એટલી વધી પડી છે કે લોકો શ્વાસનો ઘણોજ ક્ષય કરે છે. પણ જેટલો ક્ષય કરે છે તેટલો મેળવવાની તજવીજ કરતા નથી. આ પ્રમાણે આવક કરતાં જાવક વધવાથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે. પ્રાણાયામ કરવો એ પ્રાણની આવક વધારવા બરાબર છે. જેમ એક દહાડામા ૨૧૬૦૦ પ્રાણ મળે છે તેમ તે બધા પ્રાણ તમે રૂંધી રાખો તો તેથી તમારૂં આયુષ્ય ૨૧૬૦૦ દિવસો જેવડું એટલે ૬૦ વર્ષ જેટલું વધે છે. પ્રાચીન સમયમાં સામાન્ય લોકો સેંકડો વર્ષની અને ઋષિ લોકો હજારો વર્ષની આવરદા ભોગવતા હતા. લોમશ મુનિ હજારો વર્ષ જીવ્યા હતા. ઋષિઓ દિવસોના દિવસ સુધી સમાધિમાં પ્રાણનું રૂંધન કરતા હતા. જો એક આદમીનું આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષનું હોય, અને તેણે ૯૯ વર્ષ અને ૩૬૪ દિવસ પૂરા કર્યા હોય અને છેલ્લો આખો દિવસ પ્રાણ રાખવાની શક્તિ ધરાવતો હોય તો તે એવી રીતે પ્રાણાયામ કરીને બીજા ૨૧૬૦૦ દિવસ એટલે આશરે ૬૦ વર્ષ વધુ જીવે છે. આખો દિવસ પ્રાણાયામ કરવાનું ગૃહસ્થી અને સંસારી લોકોથી બની શકે નહિ, તો પણ ચાર પાંચ વર્ષના અભ્યાસથી એક કલાક સુધી પ્રાણાયામ કરવાને માણસ શક્તિવાન થઈ શકે; અને જેમનાથી તેટલું પણ ન બને તેમણે સાધારણે રોજ એક મીનીટનો પ્રાણાયામ કરવો. ત્રિરાશીના હિસાબ પ્રમાણે એક દહાડો પ્રાણાયામ કરવાથી ૨૧૬૦૦ દિવસની જીંદગી વધે તો ૧ મીનીટ સુધી નિત્ય પ્રાણાયામ કરવાથી ૧૨ દિવસની જીંદગી વધે છે. સંધ્યા કરનારાઓએ નિત્ય ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. જેમ ઘડિયાળની કમાન ૨૪ કલાકમાં ઢીલી પડી જાય છે અને તેને એક અર્ધી મીનીટમાં કુંચી આપી, પાછી કસેલી કરી દેવામાં આવે છે, તેમજ એકાદ મીનીટ પ્રાણાયામ રૂપી કુંચી થાકેલા શરીરને પ્રાણાયામનું જે ખર્ચ થયું હોય તે જમે કરી તાજું નિર્મળ કરી દે છે. પ્રાચીન કાળમાં આ વિદ્યા હતી, પણ બીજા શીખી જશે એવા ડરથી તે છૂપાવી રાખવામાં આવી. જેઓ શારીરિક અને આત્મિક વિદ્યા જાણતા હોય તેઓ પાસે પ્રાણાયામનો વિધિ શીખવો જોઇએ. શિખ્યા અને જાણ્યા વિના પ્રાણાયામ કરવાથી નુકસાન થાય છે. તથાપિ નિયમ પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવાથી જે અલભ્ય લાભ થાય છે તે લક્ષમાં લેતાં પ્રાણાયામ કરવાને ગુરૂગમ્ય જ્ઞાન મેળવી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ, જેથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય બન્નેની વૃદ્ધિ થાય. આખા બ્રહ્માંડમાં પરમાણુઓ પ્રસરેલાં છે; અને તે પરમાણુઓ આપણા નાક વાટે શ્વાસોશ્વાસમાં શરીરમાં દાખલ થાય છે. આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ, તેમાંથી શરીરમાં ગંદા પરમાણુઓ પેદા થાય છે; જેમાંનાં થોડાંક જીભ, નાક, ચામડી અને બીજા અવયવો

મારફત બહાર નીકળી જાય છે. પણ જે થોડાં ઘણાં શરીરમાં રહી જાય છે તેના વડે શરીરમાં દુર્ગંધ, કૃમિ અને નાના પ્રકારના દોષો તથા વિકારો પેદા થાય છે. જેવી રીતે કપુરનો એક કટકો હવામાં ખુલ્લો રાખવાથી તે પરમાણુ રૂપે ઉડી જઈ આખો કટકો અદશ્ય થાય છે, તેવીજ રીતે શરીરની અંદરનાં મેલાં પરમાણુઓને બહાર ધકેલી કાઢવા માટે પવનની જરૂર છે. પ્રાણ એ પવનજ છે. એ પવનથી શરીરનાં ગંદાં પરમાણુઓ બહાર નીકળે છે.

પ્રાણનો જે નિરોધ—રોકાણ કરવો, તે વિધિને પ્રાણાયામ કહે છે. એ વિધિ સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે છેઃ-પ્રથમ એક નસકોરૂં આંગળીના દબાણથી બંધ કરવું અને અપાન (ગુદાના ભાગ) ભાગથી શ્વાસ ઉંચો ચડાવતાં ચડાવતાં છેક માથાના ઉપલા ભાગમાં લાવવો, કે જે ભાગને બ્રહ્મરંધ્ર કહે છે. ત્યાંથી પાછો તે પવન ખુલ્લા રાખેલા બીજા નસકોરા વડે બહાર કાઢવો. એમ કરવાથી તે શ્વાસ વાટે શરીરનાં નિરર્થક પરમાણુઓ બહાર નીકળી જાય છે. જેમ ઘરમાં એક વખત ઝાડુ કાઢવાથી તમામ કચરો સાફ થતો નથી, તેવીજ રીતે એકજ પ્રાણાયામથી બધાં નઠારાં પરમાણુઓ બહાર નીકળી જતાં નથી માટે વારા ફરતી બન્ને નસકોરાં દાબી નવ વખત પવન રૂપી ઝાડુ શરીરમાં ફેરવી શરીરનાં ગંદા પરમાણુઓ બહાર કાઢી નાખવાં જોઇએ. આમ કરવાથી પાચન ક્રિયા સારી થાય છે અને તેથી કફ, પિત્ત અને વાયુઓ ઉપદ્રવ થતો નથી. સંધ્યા ત્રણ વખત કરવાનું ધર્મશાસ્ત્રમાં ફરમાવેલું છે તેનું મુખ્ય કારણ આવુંજ કાંઇક હોવું જોઇએ. અલબત્ત તેમાં પ્રાર્થના વગેરે છે. તોપણ તેની સાથે સાથે શરીર સુધારણાનો ઉત્તમ હેતુ સચવાએલો છે. બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય અને વૈશ્ય એ દ્વિજ જાતિને સંધ્યા અને પ્રાણાયામનો અધિકાર છે. પણ માત્ર કપાળે અને શરીરે વિભૂતિ (રાખ) ચોળી મોટો આડંબર કરી ખાલી નાક પકડીને બેસવાથી કાંઈ પણ ફળ પ્રાપ્તિ નથી!

आरोग्य अथवा शरीर संरक्षण

આરોગ્ય એ વસ્તુ કેટલી બધી કીમતી છે, તે વિષે અમોએ ઘણી વખત લખેલું છે. પ્રજાના મન ઉપર આ વાત વારંવાર ઠસાવવાની જરૂર છે. જો આપણે આરોગ્યતાની ખરી કીમત તથા તેમની જરૂરીઆત જાણી શકીએ અને આરોગ્યતાના નિયમોને જાણી તે પ્રમાણે આપણે પોતે વર્તતાં શીખીએ તો, આપણી પોતાની, પોતાના કુટુંબની, અને દેશની શારીરિક ઉન્નતિ થવાની સાથે સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિને આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

આરોગ્યતાને આપણે સર્વ ઇચ્છીએ છીએ. આપણામાંના કેટલાક તેની કેટલીક કુંચીઓને જાણીએ પણ છીએ. પણ દુનિયાદારીની બીજી થોડી અગત્યની પંચાત અને ખટપટમાં આપણે **આરોગ્ય** સરખી એક વિશેષ કીમતી અમુલ્ય ચીજનો ભોગ આપીએ છીએ. કામ ધંધાની નિરંતર ચાલતી ધાંધલ; કીર્તિ, દ્રવ્ય તથા સત્તા મેળવવા તરફ આપણી બેહદ તૃષ્ણા; સુખ અને મોજમજા મેળવવામાં આપણું અયોગ્ય અને વધી ગયેલ સ્વચ્છંદીપણું; ખાનપાનના વિષયમાં આપણું અનિયમિતપણું; અને ખીચોખીચ વસ્તીવાળાં મોટાં શહેરોની તંદુરસ્તીને હાનિ પહોંચાડવવાળી ખરાબ સ્થિતિ; આ સર્વ બનાવો શારીરિક તંદુરસ્તીને ખલેલ પહોંચાડે છે. અને તંદુરસ્તી બગડતાં ગમે એટલો

શ્રમ કે ખટપટ કરીને પ્રાપ્ત કરેલાં સુખનાં સાધનો નકામાં થઇ પડે છે તથા જગતમાં ખરૂં સુખ આપણે મેળવી શકતા નથી.

આરોગ્ય અથવા આરોગ્યતાનું શાસ્ત્ર અથવા અંગ્રેજીમાં જેને 'હાઇજીન' કહે છે, તેના મુખ્ય બે વિભાગ પાડી શકાય.—(૧) સાર્વજનિક આરોગ્ય અને (૨) આત્મિક આરોગ્ય.

સાર્વજનિક આરોગ્ય રાજ્યના કાયદા તથા મ્યુનિસિપલ ખાતાંઓનાં કારભાર ઉપર આધાર રાખે છે, અને પ્રત્યેક માણસની તેમાં થોડીજ સત્તા છે. પરંતુ આત્મિક આરોગ્ય એટલે પોતપોતાના શરીરનું રક્ષણ કરવાની વાત દરેક માણસના પોતાના સ્વાધીનમાં છે, અને જેટલે દરજ્જે એ કામમાં માણસ સ્વતંત્ર અને સત્તાવાન છે એટલે દરજ્જે તે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ પત્રમાં આ બીજા પ્રકારની આરોગ્યતા વિષે કેટલીક જાણવા જોગ સૂચનાઓ આપવામાં આવશેઃ—

માણસના ઉપર કુદરત એ એક મોટો માસ્તર છે. એ માણસની દરેક ગફલત અને નિયમના ઉલ્લંઘનના ગુન્હાની શિક્ષા કરે છે. આ ગફલત કે ગુન્હો જાણીને કર્યો હોય કે અજ્ઞાનતાથી થયો હોય તોપણ કુદરત કોઈને શિક્ષા કર્યા વિના છોડતી નથી. આ વાતનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો દરેક કુટુંબમાં મળી આવે છે. તે એ કે બાળકો જરા રૂવે છે કે બેચેન જણાય છે ત્યારે તેની માતાઓ ખોટી મમતાથી તેમને વારંવાર ધવરાવે છે અથવા ખાવાનું આપે છે, પરંતુ તેથી મોટી ખરાબી થાય છે. આવી રીતે વારંવાર ધવરાવવાથી કે ખવરાવવાથી બાળકો માંદાં પડે છે; અને અહીં કુદરતી શિક્ષા એ થાય છે કે પાંચ વર્ષની ઉમરે પહોંચતાં પહેલાં લગભગ અરધાં બાળકો મરી જાય છે.

શરીર સંરક્ષણની શરૂઆત જન્મથી થાય છે. બાળકો ભૂખ્યાં જન્મે એવી જો કુદરતની ધારણા હોત તો સ્તનપાન જેવું કાંઈ હયાતીમાં હોઈ શકત નહિ. જો માણસજાત પશુઓ તરફ જરા વિશેષ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ કરી દેખે તો તેમને માલમ પડયા વિના રહે નહિ, કે માદા જણ્યા પછી કેટલાક કલાક સુધી પોતાનાં બચ્ચાંને ધવડાવતી નથી. વિયાણા પછી ૬ થી ૧૨ કલાક સુધીમાં ઓર પડી જાય છે અને એટલા વખત સુધી અવતરનાર બચ્ચાંને પોષણની કશી જરૂર પડતી હોય એમ જણાતું નથી. આ નિયમ માણસ જાતની માદાઓ અને તેનાં બાળકોને પણ કુદરતે લાગુ પાડેલો છે. આમ છતાં ઘણા લોકો બાળક જન્મે છે કે તેના ગળામાં મધ અને પાણી અથવા શરબત કે રાબડી (ગળથુથી) રેડે છે, અથવા તેને તેની માની છાતીએ વળગાડી દે છે. કુદરત આવા અયોગ્ય વર્તનની સામે થાય છે અને આ ગફલત અથવા મૂર્ખાઇની શિક્ષામાં આંકડી, ચૂંક, વાયુ, ઝાડો, આંચકી વગેરે દરદો પેદા થાય છે. આવાં દરદોને લીધે અવાચક બાળકો હૃદયવેધક ચીસો પાડે છે, છતાં મૂર્ખ માતાઓ ખરૂં કારણ દૂર કરવાને બદલે તેમનું મોં બંધ કરવા માટે ધાઈ મોંમાં ઘોંચી ઘાલે છે અથવા દુધની શીશી કે પ્યાલો આગળ ધરે છે. અથવા મોંમાં સાકર કે એવી કોઈ ખાવાની ચીજ મૂકે છે અથવા છેવટ દવાનો ઘુંટડો રેડે છે. આવો કારભાર આખા દિવસમાં એકાદવાર નહિ પણ રોજ ૪૦-૫૦ વખત ચાલે છે. રાતમાં પણ આખી રાત છાતીએ ધરવાનોજ ધંધો ચાલતો હોય છે. આથી દુઃખદાયક બનાવ એ બને છે કે મા તેમજ બાળકની ઉંઘ તથા શાંતિનો નાશ થાય છે. આવી રીતે મા પોતાના બાળકનીજ ચાકરડી થઇને રહે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તે માંદી પડે છે. અને તેથી તેને ધાવનારૂં બાળક ચીડીઉં, ખીજણુ, માથાફોડીઉં તથા હઠીલું થાય છે અને

માને વધારેને વધારે કાયર કરે છે. વળી માતાની તંદુરસ્તીને ખલેલ પહોંચવાથી તેનું દુધ પણ દૂષિત અને નબળું થાય છે. એવું નઠારૂં દુધ ધાવનાર બાળકના શરીરમાં તરતજ અથવા ભવિષ્યમાં માંદગી ઉત્પન્ન થાય છે.

જે માતાઓ શારીરિક વ્યાધિવાળી હોય તેમણે બાળકોને ધવરાવવાથી દૂર રહેવું જોઇએ. દાખલા તરીકે ક્ષયવાળી ઓરતોએ બાળકને ધવરાવવું બંધ કરી દેવું જોઇએ. બાળકને જોઇતા પોષણ કરતાં કંઈ ઓછું પોષણ મળે તેથી જે હાનિ થાય છે, તેના કરતાં, જોઈએ તેથી વિશેષ ઘોંચાઘોંચ કરી ખવરાવવાથી ઘણીવધારે ખરાબી થાય છે. બાળકોને દિવસે બબ્બે કલાકે અને આખી રાતમાં ફક્ત બેજ વખત નિયમિત વખતે ધવરાવવાથી તે બહુ સારી રીતે ઉછરે છે. જે માતાઓ ઉંઘનો બચાવ કરવા સારૂં, બાળકો પડખામાં લઈ મોંમાં ધાઇ આપીને સુએ છે તેઓ બાળકોના પ્રત્યે એક ભારે ગંભીર પ્રકારનો ગુન્હો કરવાવાળી છે, કેમકે આવી રીતથી તે બાળકને એક ખરાબ ટેવ પાડે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેને ભવિષ્યમાં નબળું અને રોગી બનાવે છે. યાદ રાખવું જોઈએ કે, બાળક ભૂખ્યું નહિ છતાં ઘણીવાર બૂમો પાડે છે. જો બાળક પોતાની મેળ જાગ્રત થઈ પોતાની માતાને દેખીને હર્ષ પામે છે અને બાઝી પડે છે તો સમજવું કે તેને ભૂખ લાગી છે, અને ધાવવાને માગે છે. પણ જો તે પોતાની માને દેખીને શાંત પડી રહે છે તો સમજવું કે તેને ધાવવાની ઇચ્છા નથી, જો તે રોયાજ કરતું હોય, અથવા ચીડીઉં દેખાતું હોય, અથવા શરીર ગરમ થયાની સાથે પગનાં ઘુંટણને પેટ તરફ વારંવાર ખેંચતું હોય, અથવા પગને આમતેમ બેચેનીથી ફેરવતું હોય, તો સમજવું કે, તેને અપચો થયો છે અને પેટમાં દરદ છે; તથા તે વખતે તેને રોતું બંધ કરવાને વાસ્તે ધવરાવવાથી ઉલટી વિશેષ ખરાબી થાય છે.

જીંદગીની શરૂઆતમાં જેટલી સંભાળ રાખવાની છે એટલીજ સંભાળ પાછલી અવસ્થામાં પણ રાખવાની જરૂર છે.

ઉંમરના વધવાની સાથે બહારના હુમલાઓ ને હરકતોને દૂર કરવાની શક્તિ ઓછી થવા માંડે છે, પાચનક્રિયાના અને ઝાડો–પેસાબ વગેરેનું વહન કરનારી ક્રિયાના સાંચા ઢીલા પડે છે અને શરીરના તંતુઓનું સ્થિતિસ્થાપકપણું ક્રમે ક્રમે કમી થવા માંડે છે. દરેક શરીરની જૂદી જૂદી વિલક્ષણતા અને ખાસીયતો હોય છે, તોપણ સામાન્ય રીતે શરીરની આરોગ્યતાના સંબંધમાં મુખ્ય ચાર વાતો સમજવાની છે.

(૧) **કેળવણી**—જેમાં શારીરિક, માનસિક અને નીતિની કેળવણીનો પણ સમાવેશ કરી શકાય છે. પણ કેટલાકને આ વાત સાંભળી વિચિત્ર લાગશે, પણ તે ખરેખરી વાત છે કે, બાળકના શિક્ષણની તૈયારી તેના જન્મથી પણ ઘણો વખત પહેલાંથી શરૂ કરવી જોઈએ; કારણકે કુદરત માબાપોના મિથ્યા વર્તનોનો બદલો તેમની ત્રીજી ચોથી પેઢીના વારસો ઉપર લેવાને ચૂકતી નથી. અને ઘણાંક નિરપરાધી બાળકો માબાપોની મુર્ખાઇથી અથવા તેમની પાસેથી વારસામાં મળેલા દરદોને લીધે આખી જીંદગી સુધી દુ:ખનાં ભોગ થઈ પડે છે; કારણ કે ગર્ભ ધારણ કરવા વખતની બાપની અથવા માની આરોગ્યતાનો બાળકની ભવિષ્યની જીંદગી સાથે ઘણોજ અગત્યનો સંબંધ રહેલો છે. ગર્ભાવસ્થાના સમયની માની શારીરિક આરોગ્યતા, તેની માનસિક વૃત્તિ, તેની લાગણીઓ, તેની ઇચ્છાઓ, અને ઉદ્યાગો ઉત્પન્ન થનાર બાળકના ઉપર કેટલી બધી અસર કરે છે તે વિસ્તારથી લખવા જેટલી અહીં જગા નથી; 'વૈદ્યકલ્પતરૂ' ની 'સારી સંતતિ' નામની ભેટમાં એ વાત વિસ્તારથી બતાવેલી છે.

(૨) **ખોરાક:**—આરોગ્યતાનું બીજું દ્વાર ખોરાક અથવા પોષણ છે. આ પોષણમાં તેની જાત અને જથ્થો (વજન) એ બન્નેના ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ખાન અને પાન એ શરીરને ધારણ કરી રાખવાવાળા ધાતુઓને પોષણ આપે છે અને શરીરમાંથી નિત્ય થતા ક્ષયનો બદલો વાળી આપી શરીરને ટકાવી રાખે છે. ખોરાકમાંથીજ લોહી થાય છે; જે લોહી એજ ચૈતન્ય અથવા જીવ છે. એટલા માટે એ ખોરાક જેમ વધારે શુદ્ધ અને સ્વચ્છ હોય છે તેમ વધારે શુદ્ધ અને સ્વચ્છ લોહી પેદા થાય છે; અને એટલી વાત તો સારી રીતે જણાએલી છે કે, ઘણાંક દરદો ખરાબ ખોરાકથી જન્મ પામે છે. પણ અહીં સર્વને માટે એક સરખો નિયમ લાગુ પડી શકતો નથી. દરેક માણસના શારીરિક બંધારણનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર પડે છે; કેમકે જે વસ્તુ વડે એક માણસ વધે છે, તે વસ્તુ વડે બીજાને હાનિ થવાનો પણ વખતે સંભવ થાય છે. માટે આદત અથવા ટેવ ઉપર લક્ષ આપવાની જરૂર છે. માંસાહારી લોકો માંસનો કેવળ ત્યાગ કરીને અનાજ ઉપરજ નિર્વાહ કરવા માંડે તો તેઓ વહેલા મરવાના. અને એવીજ રીતે અનાજ ખાનારી જાતો અનાજનો ત્યાગ કરી માંસાહાર ઉપરજ ગુજરાન ચલવે તો તેમની પણ ખરાબી થયા વિના રહે નહિ. આપણાજ દેશનો દાખલો લઈએ, તો મુંબઇ ઇલાકાના લોકોનો મુખ્ય ખોરાક બાજરી તથા ઘઉં છે, પંજાબનો મુખ્ય ખોરાક ઘઉં છે, બંગાળાનો મુખ્ય ખોરાક ચોખા છે; અને માઇસોરનો મુખ્ય ખોરાક રાગી છે. બંગાળી બાબુ બાજરી ઉપર જીવી શકશે નહિ. આ પ્રમાણે ઘણાક રોગો ખોરાકના ફેરફારથી પણ થાય છે.

શ્રમથી શક્તિ ઓછી થાય છે, અને શક્તિ ખોરાકથી તથા ભીનાશથી આવે છે. શ્રમથી ક્ષય પામતી ભીનાશની પાણીથી પુરવણી થવાની જરૂર છે; વળી પાચનક્રિયાને પણ પ્રવાહીની જરૂર પડે છે. આ કાર્ય પાણીથી ઉત્તમ રીતે થાય છે. પાણી એ માણસ જાતનું ઉત્તમ પાનક (પીવાની વસ્તુ) છે, અને તેનું કામ બીજા કોઇપણ જાતના પ્રવાહીથી થઈ શકતું નથી; પણ તેમાં પણ એક મોટું દૂષણ છે. તે એ કે, બહારની સડેલી વસ્તુમાંથી ઉડતી હવાને ચૂસી લેવાનો તેમાં ગુણ છે, અને તેથી કોલેરા, મરકી, વગેરે ઉડતા ઝેરી રોગોને તે ઉલટું પોષણ આપે છે. પાણીને ઉકાળીને પીવાથી પાણીની તે ખાસિયત દૂર થાય છે, એટલે પાણીએ ચૂસીને અંદર ગ્રહણ કરી લીધેલા જંતુઓ ઉકાળવાથી નાશ પામે છે. ઉકાળેલા પાણી માટે દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્ર તેમજ આધુનિક ડાકટરો બહુજ ભલામણ કરે છે. કેટલાક લોકો ટંડું પાણી પીતા નથી, પણ સોડાવોટર તથા ગરમ ચા પીને ચલવે છે. જાપાનના લોકો હમેશાં ગરમ પાણીજ પીએ છે. આ સિવાય પાણીને શુદ્ધ કરીને પીવાની બીજી ઘણી સુધરેલી રીતો પ્રચારમાં આવતી જાય છે. અને જેનાથી બની શકે તેણે તે રીતે પાણી શુદ્ધ કરીને વાપરવું જોઇએ.

(૩) **કસરત:**—ત્રીજી અગત્યની વાત કસરત એટલે શરીરને શ્રમ આપવા સંબંધિની છે. કસરતનો અર્થ આંહી દંડ, મગદળ, અથવા પેરેબલ બાર્સ ઉપર જે કસરત કરવામાં આવે છે તેજ કરવાનો નથી. શરીરની ક્રિયાઓને જાગૃતિમાં અને ગતિમાં રાખવાવાળા શરીરના સર્વ ચલનવલનના વ્યવહારો કસરતમાંજ આવી જાય છે. આ કસરત ધાતુઓને બહાર વહન કરનારા અવયવોને મદદ કરે છે. આ અવયવોમાં ફેફસાં, મૂત્રાશય, ચામડી અને આંતરડાં મુખ્ય છે. ખુલ્લી હવામાં થતી આ કસરત તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને માટે ઘણીજ કામની છે. પગે ચાલતાં, ઘોડા પર સ્વારી કરતાં અથવા બીજી રમતો રમતાં

શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાને શુદ્ધ હવાનું પોષણ મળે છે, રક્તાશયની ક્રિયાને મદદ મળે છે, રક્ત-પ્રવાહને ઉત્તેજન મળે છે, શરીરના સ્નાયુઓ ખીલે છે, માનસિક પ્રકૃતિ સ્વસ્થ અને શાંત બને છે અને ભોઢી સુધરે છે, જો શુદ્ધ હવામાં ફરવું નથી થતું તો ક્ષુધા મંદ પડે છે; શરીરમાં નકામી ચરબીનો ભરાવો થાય છે, તંદુરસ્તી લથડે છે, જુસ્સો નરમ પડે છે અને એક પ્રકારની સુસ્તી, ઉદાસીનતા, અને ચીડાઉ સ્વભાવ શરીરમાં ઘર કરવા માંડે છે.

ઉંઘ પણ ગયેલી શક્તિને લાવે છે. અને તેથી પુરતી સારી ઉંઘની અગત્યતા પણ કંઇ ઓછી નથી. કારણ કે નિયમિત શ્રમ અથવા કસરતની જેટલી જરૂર છે, એટલીજ અગત્ય વિશ્રાંતિની છે. ઉંઘ વિષે પણ સર્વને માટે એક નિયમ રાખી શકાતો નથી. સહન-શક્તિ ઉપર ઘણો આધાર છે. તેનો એક સામાન્ય નિયમ એ છે કે કામ કરતાં કરતાં થાક લાગે એટલે કસરત અથવા કામ છોડી દેવું અને ઝોકા આવવા માંડે એટલે સુઈ જવું. તોપણ આટલી વાત તો સારી રીતે યાદ રાખવી જોઈએ કે, જીંદગીની આરોગ્યતા અને વૃદ્ધિને માટે ઉંઘ, ખોરાક અને કસરતમાં નિયમિત રહેવાની જરૂર છે. તેમ કામના કલાકોમાં પણ વચ્ચે વચ્ચે થોડી થોડી વિશ્રાંતિ અને ગમતની જરૂર છે; કેમકે ઇજા ન થાય એવી એટલે નિર્દોષ રમત ગમ્મતો કુદરતે નિર્માણ કરેલી છે.

(૪) **ધંધો:**—જીંદગીની વૃદ્ધિ તથા આરોગ્યતાને માટે આ ચોથો સવાલ પણ એટલીજ અગત્યતા ધરાવે છે.. કેટલાક ધંધાઓ જીંદગીના જોખમે કરવામાં આવે છે; જેવા કે ખાણો ખોદવી, સીશાનું કામ, સોમલ શોધવાનું કામ, પારાની સાથે થનારી ક્રિયાઓ, રબરનાં કામ, વગેરે આ બધા ધંધા શરીરમાં ઘણાંક દરદોને પેદા કરવાવાળા છે. ખરૂં છે કે સંસારમાં ચાલતા ઉદ્યોગો અને જીંદગીને જરૂરનાં સાધનો માટે આ બધા હાનિકારક ધંધાઓનો અટકાવ થઇ શકતો નથી. તોપણ તે ધંધાઓ જે રીતે કરવામાં આવે છે તેમાં કેટલાક સુધારા થઇ શકે તેમ છે, એટલુંજ નહિ પણ તે ધંધાને અંગે શરિરમાં દાખલ થતાં દરદોના નિવારણ અર્થે સ્વચ્છતા, યોગ્ય કસરત અને યોગ્ય ખાનપાનમાં ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

નિરૂદ્યમીપણાને માટે શારીરિક શિક્ષા કુદરતે ઠરાવી રાખેલી છે. કુદરત આળસને ધિક્કારે છે, અને જેઓ અતિ આળસુ બની કાંઈ કામ કરતા નથી તેઓ રોગી થાય છે, તેમનાં મન બગડી જાય છે, વહેલો ક્ષય થવા માંડે છે અને તેમનાં શરીર કવખતે એટલે વહેલાં પડે છે.

બાળકોને ભણાવવાની બાબતને અતિશય અગત્યતા આપવામાં આવે છે, તે પણ એક મોટી ખરાબી છે. આવું શિક્ષણ બચપણથી શરૂ નહિ થવું જોઇએ, કારણ કે આ ખીલતી, હસતી, રમતી, દુનિયાને હેરાન કરનારા વ્યાધિઓની મોટી સંખ્યા જ્યારે આરો-ગ્યતાના નિયમો અજ્ઞાનમાંથી જન્મ પામે છે, ત્યારે બીજી તરફથી કુદરતની જરૂરીઆતો અને ધારાઓનું જ્ઞાન મેળવીને તથા તેનું પાલન કરીને શરીરમાં કામ કરતી ચૈતન્ય ક્રિયા-ઓને સમાનતામાં રાખવી જોઇએ, જેથી ઇશ્વરે પોતાની આકૃતિ પ્રમાણે બનાવેલ મનુષ્ય વધારે શુદ્ધ, વધારે સુખાકૃતિકારક, વધારે અક્કલવંત અને વધારે પવિત્ર બની બનાવી રહે. એજ ઇશ્વરની આજ્ઞા છે, અને એ આજ્ઞાને અમલમાં મૂકવી એ આપણી મુખ્ય ફરજ છે. એવી રીતે વર્તો કે મનુષ્યાકૃતિ વખતને હાથે વિનાશ પામે પણ વ્યાધિને હાથે નહિ. દુર્બળપણામાં, દીનપણામાં, અને દરદમાં જીવવું તેના કરતાં મરવું વધારે સારૂં છે.

आर्य आचारोनो शरीर संरक्षण साथे संबंध.

જગતમાં કેટલીક અંધ પરંપરાઓ એવી ચાલતી જોવામાં આવે છે કે તેમાંથી ખરૂં શું અને ખોટું શું તે શોધી કાઢવાનું કામ ઘણું મુશ્કેલ થઇ પડે છે. લોકોમાં અમુક વર્ગ કેટલીક હાનિકારક વાતો અને કેટલાક હાનિકારક રિવાજોને, હિતકર સમજીને ગ્રહણ કરી રહેલો છે, અને એક બીજો વર્ગ કેટલાક હિતકર રિવાજોને દૂષણ આપી તેના તરફ તિરસ્કારની લાગણી ધરી બેઠો છે. નવા વિચારની કે સુધરેલી પ્રજા કેટલાક જૂના વિચારો અને આચારો હિતકર છતાં તેની હાંસી કરતી જણાય છે, ત્યારે જૂના વિચારની અંધ શ્રદ્ધાવાળી પ્રજા કેટલાક આચારો અને વિચારોમાં નવી પ્રજા કરતાં પણ વધારે ભ્રષ્ટતાના માર્ગ પર ચડેલી જોઇએ છીએ. આ પ્રમાણે **અંધશ્રદ્ધા અને અંધ અશ્રદ્ધાએ** બન્ને રૂઢીના ઉપાસકો એક સરખી હાનિકારક ભૂલ થાપમાં પડી પોતપોતાના પંથ અથવા પ્રવાહને શ્રેષ્ઠ માનતા જોવામાં આવે છે, જ્યારે વાસ્તવિક રીતે જોતાં તેઓ બન્ને તેમના વિચારોમાં ઠગાયા છે.

આપણે જ્યારે સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી બન્ને પક્ષોનું અવલોકન કરીએ છીએ, ત્યારે જાણી શકીએ છીએ કે, બિચારા લોકો જેમ અંધ પરંપરાથી ચાલતા આવેલા રિવાજો અને રૂઢીઓના ઉપાસકો બની ગયા છે અથવા એથી પણ જરા હલકી ભાષામાં કહીએ તો તેઓ રૂઢીઓના ગુલામ બનેલા છે, તેમ નવા જુવાનો જૂની વાતો અને જૂના વિચારો તરફ વિરોધ બતાવવામાં જોઇએ તેથી વધારે અવિચારી અને ઉતાવળા થતા જોવામાં આવેલા છે.

સ્પર્શાસ્પર્શ અને સંસર્ગના સંબંધમાં આર્યશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ તરફ આજના નવીન જુવાનો ઉપહાસ કરતા જણાયા છે. આર્ય ધર્મશાસ્ત્રકારોએ એ સંબંધી એ સખ્ત ધોરણો બાંધેલાં છે, તેને હાલના સુધરેલાઓ મૂર્ખના ભરેલા વહેમની વાતો સમજી તેનો કેવળ અનાદર કરે છે. દાખલા તરીકે ઢેડ લોકો, ચમાર લોકો, ભંગી લોકો, અને બીજા પણ હલકા અને મલીન ધંધો કરનારાઓનો સ્પર્શ નહિ કરવા હિંદુ આચાર આપણને શિખવે છે. અને જૂના આચારોને સમજીને કે વગર સમજીને પણ માન આપનારાઓ એ આજ્ઞાશેને અનુસરી વર્તે છે. મરનારનાં ઘરનાં માણસો તથા તેના નજીકના કુટુંબીઓને સુતક પાળવાનો આચાર પ્રાચીન કાળથી ચાલતો આવે છે; એટલું નહિ એ અને બીજા કેટલાક પ્રસંગોમાં મૂછોનું મુંડન કરવાની આજ્ઞા ફરમાવેલી છે. હજામત કરાવ્યા પછી સ્નાન વડે શરીરને શુદ્ધ કર્યા પહેલાં કયાંઇ સ્પર્શ નહિ કરવા બ્રાહ્મણોનો ઉત્તમ આચાર આપણને ફરમાવે છે. એક માણસે પીધેલું તથા એટેલું પાણી બીજા માણસે પીવું નહિ; એટલુંજ નહિ પણ તે વાસણ પણ ધોઈ સાફ કર્યા પછી તેમાં બીજું સારૂં પાણી લઇ બીજા માણસે પીવું. એવો પવિત્ર હિંદુ આચાર છે. એક ભાણામાં એકજ માણસે જમવું, એટલુંજ નહિ પણ દરેક માણસે એક બીજાનો સંસર્ગ કે સ્પર્શ કર્યા વિના છેટે છેટે જમવા બેસવું એ ઉત્તમ બ્રાહ્મણોના આચારની એક મુખ્ય ફરજ છે. ગુંસાઇજીના અનુયાયી મરજાદીઓના આચારો વળી એથી પણ વધારે સખ્ત જોવામાં આવે છે. પવિત્ર વેદપાઠી વિદ્વાન બ્રાહ્મણો બહુપાકમાં જમતા નથી અને પોતાને માટે ખાસ જૂદી રસોઇ કરે છે. હિંદુ આચારોમાં આ બધી આજ્ઞાઓ કરવામાં આવેલી છે. અને આસ્તિક હિંદુ લોકો એ

આજ્ઞાઓને માન આપે છે, પણ અફસોસ કરવા જેવી બીના એ છે કે એ આજ્ઞાઓનો હેતુ શું છે તેના પાળનારાઓ પણ સમજતા હોતા નથી. બીજી તરફથી સુધરેલાઓ અથવા જેને જૂના લોકો નાસ્તિક કહીને બોલાવે છે તે લોકો વળી આ આચારોને વહેમ ભરેલી નિરૂપયોગી વાતો ગણી હસી કહાડે છે, એટલે તેઓ તો એ આચારોને માનવા પાળવાની નાજ પાડે છે. પહેલા (આસ્તિક) લોકો સમજ્યા વિના પણ જે પાળવા લાયક હિતકારક આચાર છે તેને પાળે છે અને બીજા (નાસ્તિક) લોકો જે વાત પોતાના હિતની છે તેમાં ઉંડી સમજણના અભાવે વહેમભરેલી ગણી અનાદર કરે છે. બન્ને પક્ષ ભૂલમાં છે, તથાપિ પહેલા લોકોની ભૂલ પણ નિર્ભય રસ્તા પર છે. એક પક્ષ આસ્તિકતાની અંધ પરંપરામાં ચાલ્યો જાય છે, ત્યારે બીજો પક્ષ અંધ અશ્રદ્ધાને પકડી બેઠો છે. બન્ને પક્ષ એક બીજાની નિંદા કરે છે અને સંસારમાં આવા બે પક્ષની મ્હોટી વિરોધી પાર્ટીઓ બંધાતી જોવામાં આવે છે, જે પાર્ટીની લાગણી કોઈ કોઈ વાર એટલી બધી વધી ગયેલી જોવામાં આવે છે કે, તેઓ ઘણી વાર સમાજની સુધારણા અને ઉન્નતિના બીજા માર્ગોમાં ઇર્ષાને લીધે આડા પડી પોતે પોતાનુંજ ભુંડું કરે છે; અને હાથે કરીને અંદર અંદર લડી પોતાનું બળ ઉલટું ઓછું કરે છે. ધર્મ અને આચારોની ભિન્નતા તથા વિરોધને લીધે જગતમાં ભયંકર પરિણામો નિપજતાં જોવામાં આવે છે. પણ તેમ થવામાં દોષ કયા પક્ષને દેવો તે આપણે સમજી શકતા નથી. અમારા વિચાર પ્રમાણે તો બન્ને પક્ષ અંધ પરંપરાને આધિન હોઈ કેવળ અજ્ઞાનને લીધે એક બીજાની નિંદા કરે છે. આસ્તિકો અંધ શ્રદ્ધાને લીધે તેઓ પોતાના આચારો શા માટે પાળે છે તે સમજતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ સુધરેલાઓના કેટલાક સારા સુધારાને કે રૂઢીઓના હિતકારક ફેરફારને નિંદે છે. ત્યારે સુધરેલાઓ પોતાની બુદ્ધિ પહોંચે છે, ત્યારે સુધરેલાઓ પોતાની એટલીજ વાતનો સ્વીકાર કરી, વડીલોની ઉંડી સમજમાંથી ઉપજેલા આચારોના મહત્વને નહિ સમજી શકવાને લીધે એવા આચારોને હસી કાઢવાનું સાહસ કરે છે.

વાસ્તવિક રીતે વિચાર કરી જોતાં જણાય છે કે આવી અંધ પરંપરાઓ ચાલવાનું મુખ્ય કારણ અજ્ઞાન છે. મધ્યકાળ બ્રાહ્મણો અથવા આચાર્યો અને ઉપદેશકો પોતાનું ખરૂં કર્તવ્ય છોડી લોકોને ખરી વાતોથી જાણીતા કરવાને બદલે તેમને કેટલીક વાતોથી અજ્ઞાન રાખવામાં તેમણે પોતાનો સ્વાર્થ જોયો હોય એમ સમજાય છે. શિક્ષણની સાચી પદ્ધતિની પરંપરા આમ તુટતી ચાલી. વૈશ્નવ વગેરે સંપ્રદાયોનું ઉંડું રહસ્ય અંધારામાં રહી ગયું અને આચાર્યો પોતેજ પોતાના સંપ્રદાયોના આચારોનો શો ઉંડો હેતુ છે તે સમજતા નથી, તો તેઓ પોતાના સેવકોને શી રીતે સમજાવી શકે? આમ મધ્યકાળમાં સર્વત્ર અંધાધુંધી ચાલી તેનું આ પરિણામ છે. અને તેથી હાલનો આસ્તિક કે નાસ્તિક એકે વર્ગ દોષને પાત્ર નથી. આચાર વિચારોમાં ઉંડાં રહસ્ય તેમને સમજાવો એટલે અમોને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે લોકો પોતાના હીતની વાત તુરત ગ્રહણ કરશે.

લોકોમાં જ્ઞાનનાં બી રોપવાનું કામ આચાર્યોનું હતું. તેમને ધર્મ અને આચારોના ફાયદા સમજાવવા એ પણ તેમની ફરજ હતી. જ્યારે એ પરંપરા તુટી ગઈ છે ત્યારે તે કામ વિદ્વાનોને માથે આવી પડેલું છે. લોકોમાં જ્ઞાન મેળવવાની જીજ્ઞાસા વધવા માંડેલી છે; અને અંધ પરંપરાનો ત્યાગ કરી જે વાત સુધી પોતાની બુદ્ધિ પહોંચી શકે છે એટલીજ

વાતોનો અંગીકાર કરી, બીજી વાતો ગમે તો સારી હો કે ખોટી હો પણ તે નકામી છે એવું સમજી તેઓ હવે પોતાનીજ બુદ્ધિ અને સમજણના ધોરણપર વર્તવાનું પસંદ કરે છે. આ ફેરફાર એક રીતે ઇષ્ટ છે, કેમકે અત્યાર સુધીની **અંધશ્રદ્ધાએ** જેટલી ખરાબી કરી છે એટલી આ **અંધ અશ્રદ્ધાથી** ખરાબી થવાનો સંભવ નથી. અને હાલના જુવાનોના મગજપર પ્રાચીન આચારોના ફાયદાની પ્રતીતિઓ થઇ કે તેઓ તુરતજ તે આચારોને ગ્રહણ કરવા તૈયાર છે.

ત્યારે જે આચારોની સાથે શરીર સંરક્ષણ અને આરોગ્યતાને સંબંધ છે, અથવા જે આચારો શરીર–સંરક્ષણના ધોરણ પર આરોગ્ય શાસ્ત્રના આચાર્યોની સલાહથી બંધાએલા છે, તેવા આચારોનું રહસ્ય સમજાવવાની ફરજ વૈદ્યવિદ્યા અથવા શરીર સંરક્ષણ શાસ્ત્રરૂપી એક સર્વોત્તમ વિશાલ ક્ષેત્રમાં ખંતથી ખેતી કરનારા વિદ્વાનોને માથે આવી પડેલ છે. પ્રજાનો નવીન વર્ગ હવે ધર્મને નામે કોઇ આચાર માનવા પાળવાની આનાકાની કરે છે, ત્યારે તેને શાસ્ત્રીય રીતે સમજાવવાની જરૂર છે. આ બેવડી ફરજ છે તો ધર્મના આચાર્યોની, એટલે આચાર્યોએ લોકોને દરેક આચારનો પહેલો હેતુ સમજાવી પછી તે આચારને ધર્મની આજ્ઞા તરીકે માનવાનું મહત્વ તેમના મગજમાં ઠસાવવું જોઇએ. પણ આચાર્યો હવે આચાર્યોની સ્થિતિમાં રહ્યા નથી, એટલે જુવાન પ્રજા હવે એમની **"પોથીમાંનાં રીંગણાં"** ગ્રહણ કરવાને ચોખ્ખી ના પાડે છે અને ના પાડે તો આપણે આચાર્યો કરતાં તેમને વધારે દોષ દઇ શકીશું નહિ. જ્યારે ધર્મના આચાર્યો આ ફરજ બજાવવાને હવે વધારે વખત લાયક રહેવાને ધારતા નથી અને તેઓ પોતાના હકકો હાથે કરીને ગુમાવવા માગે છે, ત્યારે તે કામ ઉપાડી લેવાને વિદ્વાનો તૈયાર થયા છે અને થતા જાય છે, અને અમને ખરૂં બોલવા દ્યો તો જગતમાં વસ્તુઓને તેમના વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં સમજાવી લોકોને આચાર વિચાર અને સંસારના સીધા માર્ગપર લઈ જનારા વિદ્વાનો હાલના કેટલાક ધર્મભ્રષ્ટ **આચાર્યો** કરતાં ઘણે દરજ્જે વિશેષ માનને પાત્ર છે. વિદ્વાનો અને ધર્મના આચાર્યો લોક સમુદાયના આખા પ્રવાહને ખરે કે ખોટે માર્ગે ચડાવી દેવાની વગ ધરાવે છે અને સંસારમાં આપણે તેની ખુબીઓ અને ખરાબીઓ નજરે જોઇએ છીએ. માટે જેઓ અજ્ઞાત વર્ગને સુખના સીધા માર્ગમાં લઇ જાય તેઓજ સાચા વિદ્વાનો અને માન આપવા યોગ્ય આચાર્યો છે. જગતમાં **"પોથીમાંનાં રીંગણાં"** સરખાં શુષ્ક ઉપદેશે ઉલટી ખરાબી કરી છે. આટલી પ્રસ્તાવના કર્યાં પછી હવે આપણે મૂળ અપૂર્ણ વિષયના વર્ણન પર આવીએ.

અંધ શ્રદ્ધા, અંધ અશ્રદ્ધા અને હાલના હિંદુ આચાર્યોના **પોથીમાંનાં રીંગણાં** જેવા શુષ્ક ઉપદેશ વિષે ઇસારો કરવામાં આવ્યા પછી હવે આર્ય આચારોનો શરીર–સંરક્ષણ સાથે કેટલો સંબંધ છે તેનો વિચાર કરીએ.

સ્પર્શાસ્પર્શ—અમુક અમુક વસ્તુઓ કે અમુક અમુક ધંધાવાળા લોકોનો સ્પર્શ નહિ કરવા, અને સ્પર્શ થઈ જાય તો સ્નાન કરી દેહશુદ્ધિ કરવા હિંદુ આચાર આપણને ફરમાવે છે. આ આચાર, બહુ ઉંડો વિચાર કરી જોતાં, આરોગ્યના અને શરીર સંરક્ષણના સૂક્ષ્મ ધોરણપર દાખલ થયેલ જણાય છે. **અંધ અશ્રદ્ધા** આ આચારોની હાંસી કરે છે, પણ હવે એ અંધ અશ્રદ્ધાના વિચારોમાં ઓટ થવા લાગ્યો છે. અને હિંદુ આચાર્યોનાં પોથી માંહેનાં રીંગણાં સરખા શુષ્ક ઉપદેશને ઠેકાણે આધુનિક શરીરશાસ્ત્રના આચાર્યો

(ડેાકટરેા)ના વિચારેાની નવી પ્રજાપર અસર થવા લાગી છે. મરકી જેવા રેાગેાના સંબંધમાં આવનારા લેાકેાનેા સ્પર્શ નહિ કરવા અને તેવા લેાકેાને 'ડીસઇનફેક્ટ' એટલે શુદ્ધ કરીને પછી તેમનેા સ્પર્શ કરવા હાલના ડેાકટરેા ફરમાવે છે અને આ ફરમાનને નવી પ્રજા માન આપે છે, તે ઘણીજ સારી વાત છે. પણ આપણી આ **અંધ અશ્રદ્ધાવાળી** નવી પ્રજાએ જાણવું જોઇએ કે જે પ્રાચીન હિંદુ આચારેાની તેઓ હાંસી કરે છે તે હિંદુ આચારેા સ્પર્શાસ્પર્શના એથી પણ વધારે બારીક નિયમેા પાળવા તમને ફરમાવે છે. અને તે ફરમાનેામાં શરીર સંરક્ષણનેાજ મુખ્ય સવાલ રહેલેા છે. આધુનિક ડેાકટરેા **'જર્મથિયરિ'** એટલે જંતુદ્વારા ઉડતા ચેપી રેાગેા વિષે આજકાલ વિશેષ વિચાર અને શેાધમાં ઉતરતા જાય છે, પણ આપણા પ્રાચીન આર્ય વિદ્વાનેાએ એ વિષયપર હજારેા વર્ષ થયાં નિર્ણય કરી મૂક્યેા છે. અને તેનાં ધેારણેા પણ બાંધી મૂકયાં છે; જે ધેારણેા આજસુધી દરેક ઘરમાં વધતી ઓછી સમજ અને શ્રદ્ધા સાથે પળાતાં જોવામાં આવે છે. જંતુઓનેા વિચાર આગળ વધતેા જાય છે. અને હવે દરેક રેાગ તેમાં ખાસ જંતુઓને ફેલાવે છે અને દરેક મલિન ધંધાઓમાંથી પણ જંતુઓ પ્રસાર પામે છે એવા નિર્ણય પર આવવાને ઘણી વાર નથી. પણ આપણા વિદ્વાન વડીલેાએ તેા એ બધા નિર્ણયેા કરી મૂકેલાજ છે. પ્રાચીન આચાર્યો નીચે લખેલા પ્રસંગેામાં અને નીચે લખેલા ધંધાવાળાઓનેા સ્પર્શ કરવાની ના પાડે છે અથવા સ્પર્શ કરીને સ્નાનશુદ્ધિ કરવાનું ફરમાવે છે.

મૃતસૂતક—ગમે તે રેાગથી મૃત્યુ થયું એટલે મરનારના સગાં સંબંધીઓ કે જેઓ હમેશાં મરનારની પાસે આવતા જતા હેાવા જોઇએ, તથા સંબંધીઓ પરસ્પર નિકટ સંબંધમાં રહેનારા હેાવા જોઇએ તે સૌએ ચેાક્કસ દિવસેા સુધી સૂતક પાળવું. સૂતક પાળવું એટલે એવા સૂતકી લેાકેાએ બીજાના સંપર્કમાં આવવું નહિ અને બીજાઓએ તેમનાથી દૂર રહેવું. બહુધા તેને માટે દશ દહાડાની મુદત ઠરાવી છે. આ મુદતમાં મરનારના સંબંધીઓએ પેાતાનાં કપડાં, વાપરેલાં ઠામ, વાસણ અને સુવા બેસવાના ઓરડા સર્વ ધેાઇ ધેાળાવીને શુદ્ધ કરવા જોઇએ. સૂતકીઓને બીજાના સંપર્કમાં નહિ આવવા દેવા એ એક પ્રકારનું **'સેગ્રીગેશન'** છે. અને દશમે દિવસે આખા ઘરને લીંપી કરી શુદ્ધ કરવું એ એક પ્રકારનું **'ડીસઇનફેકશન'** છે, અને તે હાલના **'સેગ્રીગેશન'** અને **'ડીસઇનફેકશન'** કરતાં વધારે સખ્ત છે; વધારે સાવચેતીથી ભરેલું છે. એમ કબૂલ કર્યા વિના ચાલે તેમ નથી. મરકીવાળા સ્થળેામાંથી આવનારાઓને દશ દિવસનું **'સેગ્રીગેશન'** લેાકેાને બહુ વસમું લાગ્યું, ત્યારે હવે તેમને દશ દિવસ સુધી શરીર તપાસવા ડેાકટર પાસે જવું પડે છે. એ આપણા સૂતકનું જ અનુકરણ છે કે બીજું કાંઇ ? આપણું સૂતક વધારે સખ્ત છે, છતાં લેાકેા ભાવથી અને માનથી પાળે છે અને સરકારનું 'સેગ્રીગેશન' સહેલું છતાં લેાકેા કકળે છે, અને આંહિ હિંદુ (આર્ય) ધર્મશાસ્ત્રની ખુબીઓનું માપ થઇ શકે છે. પ્લેગવાળા ભાગની આસપાસમાં રહેનારા તેમજ એકવાર પ્લેગ થઇ ગયેલા ભાગેાના લેાકેાની પણ શારીરિક પરીક્ષા કરવામાં આવે છે; આંહી જુઓ તેા મરનારના છેટેના કુટુંબીઓ ત્રણ દિવસ સૂતક પાળે છે. મરકીવાળા ભાગેામાંથી આવનારા લેાકેાને 'ડીસઇનફેક્ટ' કરી નવરાવવાનેા રિવાજ લેાકેાને ભારે પડયેા એટલે સરકારે કાઢી નાખ્યેા. મરનારને બાળવા માટે તેઓ શબની સાથે સ્મશાન સુધી જાય છે તેમને માટે 'તારાસૂતક' ઠરાવ્યું છે, અર્થાત્ તેઓ શબના થેાડાક સંબંધમાં આવ્યા માટે થેાડેા વખત તેમણે પણ સ્પર્શથી

અલગ રહેવું અને શબના ખરાબ જંતુઓની કાંઇ પણ અસર રહી હોય તો થોડા કલાક દૂર રહી સ્નાન શુદ્ધિ કરીને તેનું નિવારણ કરવું. જેઓ શબને ઉપાડે છે તેમને માટે ત્રણ દિવસનું સૂતક ઠરાવેલું છે. ઉપાડનાર માણસને મરનારનો સંબંધ ન હોય તો પણ તે શબના નજીક સંપર્કમાં આવ્યો માટે તેણે 'સેગ્રીગેશન'નો નિયમ ત્રણ દિવસ પાળવો. હિંદુ આચારો આ પ્રમાણે ફરમાવે છે અને તેને માટે હવે અમારો જુવાન કેળવાયલો વર્ગ શું કરે છે? સૂતક પાળવામાં વહેમ છે કે કાંઇ ઉંડો હેતુ છે? અને હજુ જો ન સમજાતું હોય તો જે ડાક્ટરોના ઉપર નવી પ્રજાને શ્રદ્ધા છે તે ડાક્ટરોની સલાહ મળ્યા પછી આ વાતનો સ્વીકાર કરશે કે નહિ? વૈદ્યક અને શારીર શાસ્ત્રની ઉંડી સમજ એવું સિદ્ધ કરે છે કે માત્ર મરકીજ નહિ, પણ દરેક રોગ તેના નુકસાનકારક જંતુઓને ફેલાવી, આસપાસની હવાને બગાડે છે. મંદવાડની પથારી અથવા તેના ખાટલાની આસપાસ સર્વ પ્રકારની સ્વચ્છતા, સુગંધિ દ્રવ્યો, અને સ્વચ્છ પવનની સર્વ વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડાના ડોક્ટરો ભલામણ કરે છે, તેનો પણ એજ હેતુ છે, કે જેમ બને તેમ રોગીના શરીરમાંથી ઉડતાં રોગી રજકણોનો નાશ કરવો. આટલી સાવચેતી રાખ્યા છતાં પણ મરનાર પોતાની પાછળ રોગનાં પરમાણુઓ મૂકી જાય છે, જેની શુદ્ધિ માટે સૂતક પાળી શુદ્ધિ કરવાનો ધર્માચાર ઘણુજ ડહાપણથી દાખલ થયેલો જણાય છે.

જન્મ સૂતક—હવાને બગાડનારા પ્રસંગોમાં સુવાવડને પણ દાખલ કરવામાં આવેલ છે અને તેથી સુવાવડી સ્ત્રીના ઘરવાળાં અને નજીકનાં સગાંઓએ પિંડરૂ પાળવું એટલે બીજા લોકોથી અસંબંધ–એટલે **'સેગ્રીગેશન'**માં રહેવું એવું ઠરાવેલું છે. એક બાળકનો જન્મ થાય એ હર્ષનો પ્રસંગ છે, તેમ છતાં સૂતક પાળવાના શાસ્ત્રે કરેલાં ફરમાનમાં ઉંડો હેતુ હોવો જોઇએ. એમાં વિવેકી લોકોએ વિચાર કરવો જોઇએ. અને વિચાર કરતાં તે ફરમાન વાસ્તવિક લાગે તો તેને શાસ્ત્રની આજ્ઞા અથવા સરકારના હુકમ જેટલુંજ માન આપવું એ પણ વિવેકી લોકોનો ધર્મ છે.

ક્ષૌર કર્મ:—સૂતક ઉતારતાં જે દેહશુદ્ધિ કરવાની છે, તેને પ્રાચીન વિદ્વાનોએ કયાં સુધી મહત્વ આપેલું છે તે ક્ષૌર કર્મ ઉપરથી સમજી શકાય છે. મરનારનાં અને તેનાં સંબંધીઓનાં ઘર ગામનાં છાણ તથા માટીથી લીંપી ધોળીને સાફસુફ કરવાં અને સૂતકીએ શરીરની શુદ્ધિ કરવી. તેમાં ક્ષૌર કર્મ એટલે મૂછોનું પણ મુંડન કરવાનું ઠરાવેલું છે. આ ક્ષૌર કર્મનાં કારણો ગમે એવાં દેવામાં આવતાં હોય પણ એ વિધિમાં મુખ્ય હેતુ તો દેહશુદ્ધિનોજ છે. મુછો એ મોં પાસેના વાળ છે, અને ખાવામાં તે વારંવાર ખોરાકના સંબંધમાં આવે છે. આ વાળને ગમે તેટલી સફાઇથી ધોવામાં આવે તોપણ તેનાં છિદ્રોમાં —મુળમાં—ભરાઇ રહેલ સૂક્ષ્મ રજકણો અથવા જંતુઓ ધોવાથી બરાબર નિર્મૂળ થવાનો સંભવ નથી, એટલા માટે આવા અશોચના પ્રસંગમાં મૂછોને પણ કઢાવી નાખવાનું ઠરાવેલું જણાય છે. મરણ તથા જનમના પ્રસંગોમાં અશૌચ પાળવાની સાથે દેહશુદ્ધિ તથા મૂછોનું મુંડન કરવામાં શારીરિક હેતુ સિવાય, બીજો કાંઇ સપ્રમાણ હેતુ બુદ્ધિમાં આવી શકતો નથી. જો કોઈ વિદ્વાન યુક્તિ તથા પ્રમાણ સાથે બુદ્ધિમાં આવી શકે એવું બીજું કારણ બહાર પાડશે તો મોટો ઉપકાર થશે. ખાતાં ખાતાં મૂછો બગડે છે અને ખોરાક ભરાઈ રહે છે તેથી કેટલાક દેશના લોકો મૂછો રાખતા નથી. આ દેશના વિદ્વાન બ્રાહ્મણો મૂછોને થડમાંથી કતરાવી નાખતા હતા અને હજી પણ

એ ચાલ સરપના લીસોટા જેવો રહ્યો છે. તાત્પર્ય એ છે કે, આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે જેમ **અંધશ્રદ્ધાવાળા** લોકો પ્રાચીન રિવાજોને માટે વાસ્તવિક વિવેક વિચાર કર્યા વિના વખોડે છે, તેમ**અંધશ્રદ્ધાવાળા** લોકો પોતે દરેક ક્રિયા શું હેતુથી કરે છે તે જાણવાની દરકાર રાખતા નથી.

મલીન ધંધાઓ—ઢેડ, ચમાર, ભંગી, મોચી, ધોબી, વગેરે લોકોના ધંધા હલકા અને ગંદા છે કે જેથી ઉત્તમ વર્ણના સુઘડ લોકોએ તેમનાથી દુર રહેવાની જરૂર છે. ચડતા ઉતરતા ધંધાને લીધે જાતિઓ પડેલી છે. અને ધંધાઓ પ્રમાણે જાતિઓ પડે એ સ્વાભાવિક પણ છે. જગતમાં કોઈ માણસ હલકો નથી. ઈશ્વરની પેદા કરેલી પ્રજા તરીકે સર્વ લોકો સરખા છે, તથાપિ કર્મ અને ધંધો દરેક માણસને જૂદી જૂદી સ્થિતિમાં મૂકે છે. અને બીજા કોઇ પણ કારણથી નહિ તો શરીર સંરક્ષણના કારણથી એવી ભિન્નતા અથવા ભેદ રાખવાની ઘણીજ આવશ્યકતા છે. આ વાતની આસ્તિકો કે નાસ્તિકો અથવા જૂના અને નવા કોઇ પણ લોકોથી ના પાડી શકાશે નહિ. ઢેડ તથા ચમાર લોકો જાનવરોનાં મડદાં ચુંથવાવાળા છે. તેમનાં શરીર તથા કપડાંમાં જાનવરોના સડામાંથી ઉત્પન્ન થયેલાં જંતુઓ ઉડતા હોય છે. એવા લોકોની સાથે સંપર્કમાં આવવાથી બેશક નુકસાન છે, અને તેથી તેવા લોકોથી અલગ રહેવા હિંદુ ધર્મ ફરમાવે છે, અને સમાજમાં સુધારો કરવાને ઉત્સુક લોકો પણ ધર્મના કારણથી નહિ તો શારીરિક કારણથી એવા મલીન ધંધાવાળાઓનાં સંપર્કથી દૂર રહેવાને પસંદ કરશે. ભંગી લોકોનો ધંધો ઘણોજ હલકો અને ગંદો છે અને ઉત્તમ સમાજમાં તેમનો સંપર્ક બિલકુલ અપ્રિય છે. સુધરેલા જુવાનો બોલે છે કે "આપણે માણસ છીએ અને તેઓ પણ માણસ છે, તો તેમનો સ્પર્શ કરવામાં શું દોષ છે?" માણસ તરીકે તેઓ આપણા ભાઇઓ છે અને આપણા તરફની દરેક પ્રકારની સારી લાગણીને વાસ્તે તેઓ પાત્ર છે, પણ ધંધા તરીકે તેઓને ઉત્તમ લોકોના સંપર્કમાં આવવા દેવા એ સર્વથા હાનિકારક છે. કોલેરા અને પ્લેગ જેવા ચેપી રોગોએ હવે આપણને આ વાતનો સારો ધડો આપેલો છે અને જો મરકી કે પ્લેગના દરદી પાસે જવાનો બાધ લાગે છે, તો એક ગંદો ધંધો કરવાવાળા માણસના સંપર્કમાં આવવામાં શા માટે બાધ નહિ માનવો? અત્યારસુધી હિંદુ ધર્મના ફરમાનોએ લોકોને નિયમમાં રાખેલા હતા, પણ છેલ્લા પચાશ વર્ષનો પવન ઘણોજ હાનિકારક ફુંકાયો અને "અંગ્રેજના રાજ્યમાં ઢેડ મારે ધક્કે," એવી લોક કહેણી થઈ પડવા જેટલી અયોગ્ય છૂટ પર આપણે આવી ગયા. શુદ્ધાશુદ્ધ, વર્ણાવર્ણ, અથવા જાતિ સંપર્કના આ જમાનામાં ભેદ કે વિચારનો નાશ થયો છે, તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જોવું હોય તો જુવો અમદાવાદની ગુજરી!

ઉપરના કેટલાક આચારોને શરીર સંરક્ષણ સાથેજ સંબંધ છે, એ વાત નિર્વિવાદપણે સિદ્ધ થઈ શકે છે. હું તો ત્યાં સુધી કહી શકું છું કે વૈદિક અથવા પ્રાચીન સમયથી ચાલતા આવેલા સર્વ આચારો શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિને અર્થેજ સ્થાપિત થયા છે. અત્રે શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિની અવાધનેજ આચાર્યોએ મોક્ષ એવું નામ આપેલું છે. મૂળ આચારોમાં તથા વિચારોમાં ઘણો ફેરફાર અને બગાડો પણ દાખલ થયો છે, એ વાત કબુલ કરવાની સાથે કહેવું જોઈએ કે પ્રાચીન વિદ્વાનોએ ધર્મ અને આચારોમાં ધોરણો બાંધતાં શારીરિક ઉન્નતિ અને શરીર સંરક્ષણના સવાલને પહેલી અગત્યતા આપેલી જણાય છે. આપણે હજુ બીજા પણ કેટલાક આચારોનો વિચાર કરીએ.

સોળસંસ્કારો—આ સંસ્કારો વિષે વિસ્તારથી બોલતાં આખું પુસ્તક લખાય. અત્રે તેને માટે પૂરતી જગા નહિ હોવાથી માત્ર એકાદ દ્રષ્ટાંત આપીને પતાવીશું. વિવાહ અને લગ્ન વિધિ સંબંધી શાસ્ત્રની દરેક આજ્ઞા શરીર સંરક્ષણ અને શારીરિક ઉન્નતિનું પ્રતિપાદન કરે છે. રોગી, કદરૂપી, અને ચોક્કસ અનિષ્ટ લક્ષણ વાળી કન્યાનો ત્યાગ કરવા શાસ્ત્રે ફરમાવેલું છે. એજ પ્રમાણે વરની પસંદગીનું સમજવાનું છે. એકજ ગોત્રમાં લગ્ન નહિ કરવાની શાસ્ત્રની આજ્ઞામાંથી શારીરિક ઉન્નતિનોજ હેતુ હાથ આવે છે. સાંસારિક અને શારીરિક ઉન્નતિને નિકટ સંબંધ છે અને જયાં એમાંની એક સ્થિતિ ખરાબ છે ત્યાં બીજી સ્થિતિ પણ ખરાબજ હોવી જોઇએ. ગર્ભાધાનના વિધિમાં ઉત્તમ, બળવાન અને બુદ્ધિમાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો મુખ્ય આશય છે અને તેથી એ આચાર પણ શરીર સંરક્ષણ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ વિધિ વિષે બીજા પ્રસંગે કહેવામાં આવશે. આર્ય શાસ્ત્રે એક મુડદાંને બાળવાની ક્રિયાને પણ ધર્મની ક્રિયામાં મૂકેલ છે. શરીરમાંથી જીવ ગયા પછી એક શબમાં અને સૂકા લાકડામાં કાંઇ પણ તફાવત નથી અને તેથી જેવી રીતે લાકડાને ફેંકી દઈએ તેવી રીતે મુડદાંને ફેંકી દઈએ તો તેમાં કાંઇ પાપ કે અનાચાર થતો હોય, એમ ઉપલક દ્રષ્ટિએ દેખાતું નથી પણ દીર્ઘદ્રષ્ટિવાળા શાસ્ત્રકારોએ સૂક્ષ્મ બાબાતોનો વિચાર કરેલો છે, અને માણસ જાતની સુખાકારી અને શરીર સંપત્તિને ખલેલ પહોંચે તેવાં સર્વ કાર્યો પર અંકુશ મૂકીને તે કાર્યોને ધર્મની ક્રિયામાં ગોઠવી દીધેલાં છે. મુડદાંને ફેંકી દેવાથી મુડદાંને કશી ઇજા થતી નથી, પણ એ મુડદુ આસપાસની હવાને બગાડે છે. માણસના મરેલાં શબ અમુક રોગવાળાં તો હોય છેજ, અને પછી તેને ફેંકી દેવાથી વધારે સડીને તેમાંથી રોગનાં પરમાણુઓ એટલે જંતુઓ હવામાં ફેલાય છે અને રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. આવા સૂક્ષ્મ વિચારથી આર્ય વિદ્વાનોએ મુડદાંને ચોક્કસ વિધિથી બાળવાની આજ્ઞા કરેલી છે. અને તે ક્રિયાને "**અંત્યેષ્ટિ કર્મ**" એવું નામ આપેલું છે. શબને બાળવાના પદાર્થોમાં સુગંધિ પદાર્થો વાપરવાની શાસ્ત્રે આજ્ઞા કરેલી છે, તેનો પણ એજ હેતુ છે. આચારોને નહિ પાળવાનું પ્રાયશ્ચિત્ત લખેલું છે કેમકે તે આચારોને નહિ પાળવાથી ન પાળનારનેજ હાનિ થાય છે એમ નહિ પણ બીજાઓને પણ હાનિ થાય છે. અંત્યેષ્ટિ કર્મમાં હવાની શુદ્ધિનો ઉત્તમ હેતુ છે અને જે લોકો આ હેતુ નહિ સમવાને લીધે અંત્યેષ્ટ કર્મ યથાવિધિ કરતા નથી તેઓ હવાને બગાડવાની પાપરૂપ પ્રવૃત્તિ કરે છે, અને અંત્યેષ્ટિ કર્મથી એ બિગાડનું નિવારણ થાય છે. પરંતુ જેવી રીતે દરેક આચાર હવે જેમ સાપના લીસોટા જેવો નામ માત્ર રહેલો છે તેવી રીતે આ અંત્યેષ્ટિ કર્મ પણ નામ માત્ર રહેલ છે. શબની ચિંતામાં સુગંધિ દ્રવ્યો તથા પુષ્કળ ઘી હોમવાને બદલે હવે માત્ર પાશેર ઘીથી આ ઇષ્ટિની સમાપ્તિ થાય છે. ઘણાજ અફસોસ સાથે જણાવવું જોઇએ કે, જે ઘી હવાની શુદ્ધિ મારે અંત્યેષ્ટિ કર્મમાં હોમાતું હતું તે ઘી કળિયુગના બ્રાહ્મણોએ અને બ્રાહ્મણોના પગલે ચાલવા વાળા બીજા લોકોએ મિષ્ટાન્ન ઉડાવવામાં વાપરવા માંડેલું છે! મરનારની પાછળ ગૃહશુદ્ધિ, દેહશુદ્ધિ અને છેવટ હવાની શુદ્ધિ કરવાની આ સર્વ આજ્ઞાઓમાં શરીર સંરક્ષણનોજ મુખ્ય હેતુ સમાએલો છે, છતાં એ આચારો બંધ પડેલા છે અને જેથી સર્વત્ર અપવિત્રા, ભ્રષ્ટતા, લુબ્ધક્ષિતા અને અનાચારની વૃદ્ધિ થાય એવી રૂઢીઓએ પગ પેસારો કર્યો છે.

ઉચ્છિષ્ટ અન્ન—આર્ય લોકોની ઉત્તમ વર્ણમાં ઉચ્છિષ્ટ અન્ન ખાવાનો નિષેધ

કરેલો છે. ઉચ્છિષ્ટ એટલે ખાતાં ખાતાં વધેલું, એક માણસે ખાતાં ખાતાં વધારેલું અન્ન બીજા માણસે નહિ ખાવું, એ આજ્ઞામાં કેટલું બધું મહત્વ રહેલું છે? હિંદુ લોકોની ઉચ્ચ વર્ણમાં પણ અપવિત્રતા અને ભ્રષ્ટતાનો એટલો બધો સંક્રમ થયો છે કે, આ આચારને છેક ભૂલી જવાયો છે. માબાપનું વધેલું છોકરાં ખાય, અને છોકરાંએ ચુંથેલું અન્ન માબાપ ખાય એ વાત તો બ્રાહ્મણોમાં પણ સાધારણ થઇ પડી છે. તો પછી વણિક વિગેરે અન્ય વર્ણોના હિંદુ લોકો એક થાળીમાં પાંચ સાત ભેગા બેસીને ખાય તો તેમાં આશ્ચર્ય શું? પણ આવી રીતે ખોરાકની ભ્રષ્ટતા થવાને લીધે નાના પ્રકારના અસંખ્ય રોગોનો પ્રચાર થાય છે એ વાત તરફ આપણું બીલકુલ લક્ષ રહ્યું નથી. હિંદુ લોકો સંપત્તિમાં દિન પ્રતિદિન પાછળ પડતા જાય છે તેમાં સાંસારિક કારણો સાથે આવી અપવિત્રતા અને ભ્રષ્ટતાવાળા અનાચારોને પણ આગળ ધરવાની જરૂર છે. આજકાલ અસંખ્ય રોગોની વૃદ્ધિ થઇ છે અને થતી જાય છે તેનાં કારણોની અનેક કલ્પના અને સંભવમાં હું ઉચ્છિષ્ટ અન્ન અને ખાનપાનના ભ્રષ્ટાચારને આગળ ધરૂં છું. આજકાલ બ્રાહ્મણોની સ્થિતિ ઘણીજ અધમ અને ઘણીજ દયામણી થઇ પડેલી છે, તે એકે, બ્રાહ્મણો એટલા બધા બુભુક્ષિત થયા છે કે તેઓ હવે ભ્રષ્ટતાના શિખર પર ચડેલા છે. અને જે પ્રાચીન બ્રાહ્મણો સંપૂર્ણ પવિત્રપણે પવિત્ર જગ્યામાં પૃથક્ પૃથક્ ભાણા પર બેસી શુદ્ધ ભોજન કરતા હતા તેની ભ્રષ્ટ પ્રજા પોળો, શેરીઓ અને ગલીઓની ગંદી ગંધાતી જગ્યા પર બેસી અકરાંતીઆ પણે ખાવામાં કોઇ પણ પ્રકારની છીટ રખાતી હોય એમ જણાતું નથી. જે જગ્યાએ માણસોએ પેસાબ કર્યો હોય, જે જગ્યાએ લોકોએ ગંદકી કરી હોય જે જગ્યા પર ખાળકુંડીનાં ગંદાં પાણી ચાલ્યા જતાં હોય અને જે જગ્યાની આસપાસ જાજરૂ અને કુંડીઓની દુર્ગંધ ઉડતી હોય તે જગ્યાઓ બ્રાહ્મણોની ભોજનશાળા થઇ પડેલ છે. અને ખાનપાનની આવી અધમતા અને ભ્રષ્ટતાથી કેટલા બધા સંપર્કજન્ય રોગોની વૃદ્ધિ થવી જોઇએ, તે વિવેકી વાંચકોને કહેવાની કશી જરૂર નથી. હિંદુ લોકોનો જ્ઞાતિભેદ જે અર્થમાં પ્રચલિત છે તે અર્થમાં તે હાનિકારક છે, પણ જૂદા ધંધા અને જૂદા જૂદા આચરણોવાળા લોકો પોતપોતાના ખાનપાનના વ્યવહારના જૂદા જૂદા વર્ગ પાડી, તેમ વર્તે તો તેમાં હાનિ કરતાં લાભ મોટો છે. જે સુધરેલા દેશોમાં જ્ઞાતિભેદ નથી, ત્યાં પણ પંક્તિ ભેદ તો જોવામાં આવે છે અને અમુક મંડળના લોકો, બીજા મંડળના લોકોને પોતાના મંડળમાં ભેળવવામાં ના પાડે છે. જેમ બને તેમ નાના મંડળમાં ભોજન વ્યવહાર કરવો અને તેમ કરવાથી અપવિત્રતા અને સંપર્કજન્ય રોગોનો અટકાવ થઇ શકે છે. હિંદુ લોકોની હાલની જ્ઞાતિઓમાં પવિત્રતાના સદાચારનો ઘણો લોપ થયો છે અને જે થોડાં ખાનગી કુટુંબોમાં પવિત્રતાના નિયમો પળાય છે, તે સિવાય સર્વત્ર ભ્રષ્ટતા, અપવિત્રતા અને મલીનતાએ અનેક રોગોના ચેપનો પ્રસાર કરેલો છે.

ગાયો તરફ પૂજ્યભાવ—હિંદુ લોકોના ગાયો તરફના પૂજ્યભાવમાં પણ શારીરિક ઉન્નતિના હેતુની પ્રતીતિ થાય છે. ગાયને પવિત્ર અને પૂજ્ય માનવી એ આર્ય આચાર છે અને આ આચાર કોઇ પણ પ્રકારના વહેમ કે ધર્માંધપણાના મનસ્વીપણામાંથી ઉપસ્થિત થયેલ છે એમ માનવું નહિ જોઇએ. ખાનપાનના સર્વ પદાર્થોમાં ગાયના દુધને સર્વોત્તમ સાત્વિક પદાર્થ માનેલ છે અને રસાયનિક ધર્મથી તપાસતાં ગાયના

દુધમાં ખરેખરો એવો ગુણ છે. દરેક પદાર્થ તેના ઉપયોગીપણાથી અથવા પરમાર્થ પરાયણપણાથી પૂજ્યપણાને પામે છે. અને તેથીજ ગાયને પૂજ્યપણું પ્રાપ્ત થયેલું છે જે વધારે ઉપયોગી છે તે વધારે પૂજ્ય છે. તે પદાર્થ વિજ્ઞાન અને અર્થશાસ્ત્રની ઉંડી સમજણમાં રક્ષણીય એટલે રક્ષણ કરવા લાયક છે. આ દ્રષ્ટિથી જોતાં માત્ર તેના દુધના માટેજ નહિ, પણ તેના સર્વ પદાર્થોના ઉપયોગીપણાને માટે ગાયને પૂજ્ય માનવાના આર્ય આચારમાં શારીરિક ઉન્નતિનો એક મોટો સવાલ સમાએલો છે.

બ્રહ્મચર્ય—બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું એ માત્ર આચાર કે રૂઢી નથી, પણ આર્ય ધર્મશાસ્ત્ર એટલે કાયદાની અતિ ઘણી મહત્વની આજ્ઞા છે, અને જોકે એ આજ્ઞાના પાલનનો હાલમાં કેવળ લોપ થયો છે, તો પણ આર્ય ધર્મશાસ્ત્રકારોએ તો તે વાતને અતિઘણું મહત્વ આપીને તેને માણસની જીંદગીના ચાર વિભાગોમાં પ્રથમ નંબરે મૂકીને તેને પાળવાનો વિધિ ફરમાવ્યો છે. વળી ઉત્તમ મધ્યમ અને નિકૃષ્ટ એવા તેના ત્રણ દરજ્જા પણ કહેલા છે. ૪૮ વર્ષની વયસુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ ઉત્તમ બ્રહ્મચર્ય, ૩૬ સુધીનું મધ્યમ બ્રહ્મચર્ય અને ૨૪ સુધીનું નિકૃષ્ટ એટલે અધમ પ્રકારનું બ્રહ્મચર્ય ગણવામાં આવેલું છે. ખેદની વાત છે કે હાલમાં એ અધમ પ્રકારનું બ્રહ્મચર્ય પણ પાળવામાં આવતું નથી. હાલમાં જે અવ્યવસ્થા ચાલે છે તેને બ્રહ્મચર્યને બદલે વ્યભિચાર અથવા ભ્રષ્ટાચાર નામ આપીએ તો તે ભ્રષ્ટાચારનો પાછો કયો દરજ્જો આપવો એ પણ વિચાર કરવા જેવી વાત છે. પણ આર્ય ધર્મશાસ્ત્રકારો અને વિદ્વાનોએ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિના પાયારૂપ એ આચારને ધર્માચારનાં ફરમાનોમાં દાખલ કરી દીધેલ છે. આંહી પણ આર્ય આચારોના પાલનમાં શરીરના પાલનનો જ ઉત્તમ હેતુ કેવી રીતે સાચવેલો છે તેની સાબીતી મળે છે. બ્રહ્મચર્યનો આ પ્રકારની ઉન્નતિ સિવાય બીજો કયો હેતુ છે? શું આર્ય ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ અને તેના આચારો હેતુ વગરનાં મનસ્વી અને કપોલ કલ્પિત ધોરણો છે? પ્રાચીન મહર્ષિઓમાં બાંધેલાં એ ધોરણો કાંઇ પણ સાર–હેતુ–વિનાનાં હોય એવું અમો માની શકતા નથી. અંધ શ્રદ્ધાવાળો વર્ગ પ્રાચીન ધોરણોના પાલનમાં હેતુનો સ્વીકાર કરવાને ના પાડે છે અને એ ધોરણોમાં હેતુ ગમે તેવો હોય પણ શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે માટે તેનું પાલન કરવું એવી દલીલ લાવે છે. આવી અર્થ વગરની દલીલથી તેમણે નવી પ્રજાની શ્રદ્ધા ઓછી કરી છે અને તેથી એવા ઉત્તમ આર્ય આચારોનો લોપ થયો છે અને અંધ અશ્રદ્ધાવાળાં નવીન લોકોને પ્રાચીન આચારોનું રહસ્ય નહિ સમજાવ્યાને લીધે તેઓ તો પ્રાચીનતાને ફેંકી દઇ નવીનતાને ગ્રહણ કરવાને તત્પર થયેલા છે. આ પ્રમાણે થવાથી પ્રાચીન મહર્ષિ લોકોએ બાંધેલા ઉત્તમ ધોરણોનું છેદન ભેદન થઇ ગયું છે.

દેવપૂજા—પોતાના ઇષ્ટદેવની પૂજા કરવાની વિધિમાં જેમ ઇશ્વર ભક્તિ અને ઇશ્વર પ્રાપ્તિનો હેતુ રહેલો છે–તેમ શરીરના સંક્ષણનો હેતુ પણ તેમાં સારી રીતે સંગોપન કરેલો છે. મૂર્તિપૂજાદ્વારા ઈશ્વર (દેવ) પૂજાની વિરૂદ્ધમાં જેટલી દલીલો આપવામાં આવે છે એટલીજ દલીલો તેના તરફેણમાં મળી આવે છે અને શરીર સંરક્ષણનો એક સર્વોત્તમ હેતુ તેથી સચવાએલો હોવાથી એની તરફેણની દલીલોમાં બેવડો વધારો થાય છે. દેવ પૂજા કરવાના નિયમિત અને નિત્યકર્મથી માણસો પોતાના વર્તનમાં નિયમિત થતાં શીખે

છે. આ દેવપૂજા તેમને પ્રાતઃકાળમાં સ્નાન કરવાનું શીખવે છે અને સ્વચ્છ તથા એકાંત સ્થળમાં બેસીને અમુક વખત સુધી ઈશ્વરની આરાધના કરવાનો નિયમ પણ તેથી સૂચવાય છે અને દેવપૂજાના વિધિમાં પુષ્પ, ધૂપ, દીપ, વગેરે સુગંધિ અને હવાને શુદ્ધ કરનારાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવાની આજ્ઞામાં દેવપૂજા કરનાર તેમજ ઘરમાં રહેનારા લોકોની આરોગ્યતાનો ઉત્તમ હેતુ પણ સૂચવાય છે. પુષ્પ, ધૂપ, દીપ, વગેરે દ્રવ્યોની સુગંધિથી હવાની કેટલી શુદ્ધિ થાય છે તથા તેવી શુદ્ધ હવા શરીરને કેટલો બધો ફાયદો કરે છે, તે ઉપર વિસ્તારથી લખવાની અહીં જગ્યા નથી, કોઇ બીજે પ્રસંગે તે વિષે વિસ્તારથી લખવામાં આવશે. દેવપૂજાની પ્રાચીન રીત ઉપર અશ્રદ્ધા રાખનારા જુવાનો કહે છે કે બાગબગીચામાં ફરવા જવાથી તથા પાસે કપુર વગેરે સુગંધિ પદાર્થો રાખવાથી એ હેતુ પાર પડી શકે છે. દેવપૂજામાં રહેલા ઈશ્વર ભક્તિના સર્વોત્તમ હેતુને બાદ કરતાં પણ આ અશ્રદ્ધાળુ જુવાન પ્રજા દેવપૂજાના નિયમિત ક્રમ વિના બાગ બગીચાની હવાનો કેટલો લાભ લેછે તેનો વિચાર કરીએ. પોતાના ઘરમાં ધારે તો દરેક માણસ એકેક ખુણે બેસીને અરધા કલાકને માટે એક ઉત્તમ બાગ બનાવી શકે. એક પૈસાના ખર્ચમાં તે બાગનાં પુષ્પોની સુગંધ ઉપરાંત કપુર, ધૂપ, દીપ, વગેરે દ્રવ્યોની સુગંધિ વાળો શુદ્ધ પ્રાણવાયુ (Oxygen) પણ મેળવી શકે. ઘર આગળ એવા અરધા કલાકો તો આપણે અસંખ્ય ગુમાવી દઇએ છીએ, તેમાંનો એક અરધો કલાક આ કામ માટે સહેલથી કાઢી શકાશે. અમે પૂછીએ છીએ કે બાગ બગીચાની હવાની દલીલ કરનારા કેટલા જુવાનો નિયમિત બાગ બગીચામાં હવા ખાવા જાય છે ? અરે ! હિંદુસ્તાનના નિર્ધન શહેરોમાં બાગ બગીચાના સાંસાં છે, બાગ બગીચાના ઉપાસકોનો સંભવજ ક્યાં રહ્યો ? ગામડાંનું તો પૂછવુંજ શું ? તેમ છતાં આપણે પ્રત્યક્ષ પુરાવાથીજ વાત કરીએ ! બાગ બગીચાની દલીલ કરનારા નવીન જુવાનોમાં તકલાદી શરીરનું નિસ્તેજ તપાસો અને પૂજાની ઓરડી બાગ બનાવી દેવપૂજા કરનારા શ્રદ્ધાળુ લોકોમાં શરીરની કાંતિ જુઓ ! ત્યારે નવીન કેળવણીના સંસ્કારોની સાથે શરીર અને મન ઉભયને જો સારા સંસ્કારો આપવાવાળી દેવપૂજાનો શા માટે અનાદર કરવો જોઇએ ? આવી રીતે આ દેવપૂજાનો પ્રાચીન આચાર આત્મિક ઉન્નતિ અને ઈશ્વર પ્રાપ્તિની સાથે સાથે શારીરિક ઉન્નતિનું પણ પોષણ કરે છે. ગરીબ મહેનતુ લોકો જેઓને બિચારાને બાગ બગીચાની હવા લેવા જવાને સમય મળી શકતો નથી તેવા લોક પણ પોતાના ઘર આગળ ધારે તો એક પાઇનો સુગંધિ ધૂપ લઈ પા કલાક એકાંતમાં બેસી ઈશ્વરની ભક્તિ કરી શકે અને કેટલાક કરે પણ છે. તો પછી જે લોકોને ઈશ્વરે અનુકૂળતા આપેલી હોય તેવા લોકોએ આવા બેવડા લાભને શા માટે ખોવો જોઈએ ? હિંદુ લોકો તથા જૈનલોકોનાં દેવળ તેમજ મુસલમાનોની મસીદોમાં જ્યાં સર્વ પ્રકારની સ્વચ્છતા અને સુગંધિ દ્રવ્યોની ખુશબો બહેકી રહેલી હોય છે, ત્યાં જઇ બે ઘડી બેસવાથી કે ઉપાસના અથવા બંદગી કરવાથી મન કેટલું બધું પ્રફુલ્લિત તથા પ્રસન્ન થાય છે તે વાત અનાસ્તિક લોકોના અનુભવમાં આવી શકતી નથી પણ સુગંધિ દ્રવ્યો હવા અને વાતાવરણની શુદ્ધિ કરે છે અને તેની માણસના શરીર પર સારી અસર થાય છે, તે વાત વૈદ્યકશાસ્ત્ર અને અનુભવથી સિદ્ધ થયેલી હોવાથી અમો આ પ્રાચીન ઉત્તમ આચારનું પાલન કરવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

"मानसिक उन्माद अथवा मननी विषमता."

સંસારમાં પણ પ્રકૃત્તિની વિષમતા સર્વત્ર નજરે પડે છે. કેટલીક રૂઢીઓ અને રીવાજો હાનિકારક છે, એવું સમજવા છતાં તેનો ત્યાગ નથી કરતા, એ ઉન્માદ નહિ તો બીજું શું ? આઠ આઠ વર્ષની બાળકીઓનાં બાળલગ્ન કર્યા પછી તેઓ રાંડી બેસે છે ત્યારે પોક મૂકી મૂકીને રડીએ છીએ એ પ્રકૃતિનોજ વિષમ યોગ છે. બજારની વેપારની વસ્તુઓની પેઠે દીકરીઓનાં વેચાણ અને સાટાં કરીએ છીએ અને તે વખતે તેમના સુખનો લેશ માત્ર પણ વિચાર કરતા નથી અને દીકરી રોટલા વિના રોતી કકળતી ઘેર આવે છે ત્યારે પસ્તાવામાં પડીએ છીએ એ પણ પ્રકૃતિની વિષમતાજ છે. જે દુષ્ટો દીકરીઓને દુઃખ દેવાવાળા છે તેમને કુલિન માનીને ઉલટા પૈસા ધુંજે ઘાલીને પરાણે દીકરીઓ આપવા જઇએ છીએ અને ઘરબાર વેચીને વરા કરીએ છીએ, એ ઉન્માદ નથી તો બીજું શું છે ? જો પ્રકૃતિનો સમાન યોગ હોય તો આ બધી વાતોમાં વિવેક ભરેલો વિચાર કરીને યોગ્ય પગલું ભરત. પણ આપણે આપણા મનનું સમતોલપણું ખોયું છે અને તેથી સારાસારનો વિચાર કરી શકતા નથી. આપણને આ એક માનસિક રોગ લાગુ પડેલો છે. જેઓ આ સાંસારિક ઉન્માદ રોગને મટાડી સુધારો કરવા માગે છે તે સુધારા-વાળાઓ પણ ઉન્માદ રોગથી મુક્ત હોય એમ જણાતું નથી. જ્યારે જુના વિચારના લોકોની પ્રકૃતિમાં હીન યોગ થયો છે ત્યારે સંસાર સુધારાની પ્રકૃત્તિમાં અતિયોગ અને મિથ્યાયોગ થયો છે. વાસ્તવિક સુધારામાં સુધારો જોવાય ત્યાંસુધી તો સુધારણાનો સમાન-યોગ થાય, પણ જે વાતમાં સુધારો નથી તેને પણ સુધારો સુધારો કુટી બેસાડયો, એ તો મિથ્યા અને અતિયોગવાળો ઉન્માદ રોગ કહેવાય. જે દિશામાં સુધારાનું એક બિંદુ પણ નથી હોતું તેમાં સુધારો મોટા મહાસાગરને દેખે છે અને તાળીઓ પાડવા મંડી જાય છે ! હું સત્ય સુધારાને મારા અંતઃકરણથી ચાહું છું અને બાળલગ્ન બંધ કરીને લગ્નની ઉંમર વધારીએ નહિ તો જે વિધવા વિવાહની સામે લગભગ આખો હિંદુ સંસાર વિરૂદ્ધતા બતાવે છે તે વિધવા વિવાહની હું પણ અમુક શરતોથી અને અમુક પ્રમાણથી આવશ્યક્તા જોઉં છું. હાલનો સંસાર સુધારો સોજા ચડાવીને પોતાને જાડો મનાવવા ધારે છે એ તેનો એક પ્રકારનો ઉન્માદ છે. આવા ઉન્માદ રોગને લીધે સુધારો ધોળે દહાડે ઠગાય છે. સુધારાનો ઉદ્દેશ સુધારણાનોજ છે તેમાં કાંઇપણ શક નથી, પણ ઉન્માદ રોગને લીધે સુધારાને સારાસારનો વિચાર સુજતો નથી અને તેથીજ જેમ એક ઉન્માદી–ગાંડાની પછવાડે લોકો ચુંથણા પાડે છે તેમ ઉન્માદી સુધારાને લોકો વગોવે છે. સુધારો ગુણ (Quality) માં છે, સંખ્યા (Quantity) માં નથી. હાલનો સુધારો પુનર્લગ્નનાં જોડાંની સંખ્યા ઉપર સુધારો મનાવે છે પણ એમ સોજા ચડેથીજાડા થવાયજ નહિ, એ વાત સંસારસુધારે પ્રથમ લક્ષમાં રાખવાની છે. અર્થાત, સંસારસુધારાને પણ ઉન્માદ રોગ લાગુ પડેલો છે તેથી જેમાં સુધારો નથી તેમાં સુધારો જોવામાં આવે છે અને જેઓ અંતઃકરણથી સુધારાવાળા નથી પણ ઢોંગી છે તેમને સુધારો સુધારાના સ્તંભ જેવા માની લે છે, કેમકે મનની વિષમતા થયેલી હોવાને લીધે ખરા ખોટાની પરીક્ષા થઇ

શકતી નથી અને પછી આવા કારણથી જ્યારે લોકો સુધારાને વખોડે છે ત્યારે સુધારો ચીડવાઈ જઇને લોકોને ગાળો ભાંડવા મંડી જાય છે. આ પણ ઉન્માદ રોગ નહિ તો બીજું શું ?

ધર્મના સ્થાનો પણ ઉન્માદના ચેપ વિનાં કોરાં રહ્યાં નથી. ત્યાં પણ ઘી વિનાના લુખા લાડુ થતા જોવામાં આવે છે, અને તેથી સત્વ ગુણના સાંસા થયા છે ! મંદિરમાં સત્વગુણી–ઘીનો ઉપયોગ ઓછો થવા લાગ્યો છે અને રજોગુણી ખાંડ અને તમોગુણી લોટનું પ્રમાણ વધવા માંડયું છે અને આવા લુખા લાડુથી બિચારા લોકોના પેટમાં ચુંક ચાલવા માંડી છે. જ્યાં સત્વગુણ પ્રધાનવાળું ગૌરવ અને ગાંભીર્ય જોઇએ ત્યાં રજોગુણી તાલમેલ, તમાસા અને તોફાન વધ્યાં છે, જે સ્થળોમાં પૂર્ણ સુખશાંતિ જોઇએ તે ધાંધલ, કલેશ અને કુસંપના ધામ થઈ પડયાં છે. અમે એથી વધુ બોલવા ખુશી નથી. ધર્મ અને નીતિનું નામ નિશાન પણ રહ્યું નથી. ધર્માચાર્યો પોતાનો ધર્મ ભૂલ્યા છે અને તેથી લોકો પોતાના ધર્મ, કર્મ અને કર્તવ્યથી વિમુખ થયા છે. જ્યાં સત્વ ગુણનો પ્રધાનપણે વાસ હોવો જોઇએ ત્યાં રજોગુણ પૂર્ણ જોરમાં પ્રકાસી રહ્યો છે, એ પ્રકૃતિનો એક પ્રકારનો વિષમ યોગ છે. ધર્મના સ્થાનકોમાં પ્રકૃતિનો વિષમ યોગ થયા છતાં અંધ શ્રદ્ધા તેમાં વિષમ યોગ થયેલો દેખી શકતી નથી અને આંખો મીંચીને દોડા દોડી કરે છે એ પણ એક પ્રકારનો ઉન્માદ છે.

આ પ્રમાણે સર્વત્ર પ્રકૃત્તિમાં વિકાર થયો છે, કયાંઈ હિનયોગ, કયાંઇ અતિયોગ, કયાંઈ મિથ્યાયોગ અને કયાંઈ વિષમયોગ થયેલો જોવામાં આવે છે. સંસાર વ્યવહારમાં દુઃખનું કારણ આ પ્રકૃત્તિનો વિષમ યોગજ છે. એક વ્યક્તિથી માંડીને એક આખી કોમ અથવા આખી પ્રજામાં પ્રકૃત્તિની એવી વિલક્ષણતાનો વાસ થાય છે, કે જેને લીધે તે આખી કોમ અથવા આખી પ્રજામાં એ જાતનો ઉન્માદ ચાલે છે. દરેક સ્થળને તેની ખાસીયતો હોય છે અને તે ખાસીયતો તે સ્થળમાં એક જાતના ઉન્માદ અથવા ઘેલછાની પેઠે વૃદ્ધિંગત થતી ચાલે છે. તે તે જાતના ઉન્માદના એટલે પ્રકૃતિની વિષમતાના જંતુઓ જ તે તે સ્થલની હવાનું જાણે પોષણ કરતા હોય એવી રીતે વિધવિધ પ્રકારના ઉન્માદી ચાલો પ્રચલિત થયા હોય છે. આવાં ઉન્માદી આચરણોની અત્રે નોંધ કરવા માંડીએ તો એક આખું પુસ્તક લખાય. એકંદર દેશની પ્રજાની પ્રકૃતિમાં મ્હોટો વિકાર થયો છે, અને પ્રકૃતિના સમાન યોગ તળે કામ કરનારા ઘણા થોડા લોકો જોવામાં આવે છે. પ્રજાનું એક મંડળ જ્યારે રાજ્યના કાયદાકાનુનો અને વ્યવસ્થામાં ખામીઓ સુધારવા ઉદ્યોગ કરે છે ત્યારે એક બીજો વર્ગ એ ખામીઓમાં ખુબીઓ જુવે છે. એકજ જમીનના ઉપર વસનાર અને એકજ પ્રકારના સમાન સ્વાર્થોમાં સાથે રહેનાર પ્રજામાંથી એક વર્ગ જે કહે છે તેને બીજો તોડી પાડવા પ્રયાસ કરે છે એ પ્રકૃતિની વિષમતા અથવા ઉન્માદ નહિ તો બીજું શું ? સ્વાર્થનો આતયોય એ પણ એક પ્રકારનો ઉન્માદ રોગ. રાજ્યના આશ્રયમાં દબાયલા લોકો અથવા રાજ્યની મહેરબાની મેળવવાને ફાંફાં મારનારા લોકોને પોતાની પ્રકૃતિમાં જાણી જોઇને કૃત્રિમ ફેરફાર કરવો પડે છે, અને એવી રીતે કૃત્રમ યોગ થવો એ પણ ઉન્માદ જ છે. જો જગતમાં સર્વત્ર પ્રકૃતિનો સમાન યોગ હોત તો જગતના લોકોમાં આટલો બધો વિરોધ અને વાંધો હોવાનો સંભવજ નહોતો.

શારીરિક આરોગ્ય સાથે સદાચારનો સંબંધ.

પ્રજાના મન પર ઠસાવવાને અત્રે અમારા આ પત્રમાં વારંવાર પ્રયત્ન કરેલો છે અને હજુ પણ ઠસાવવા માંગીએ છીએ કે પ્રજાની નીતિ-રીતિ અને સદાચારનો મુખ્ય આધાર શારીરિક આરોગ્ય અને શારીરિક સુધારણા પર ટકી રહેલો છે. “આરોગ્ય શરીરમાંજ આરોગ્ય મન” હોય છે, અને આરોગ્ય મન એજ સદચાર અને નીતિનું મુખ્ય સાધન છે. પણ અનારોગ્ય શરીરને આરોગ્ય બનાવવામાં જેટલી મુસ્કેલી છે તેથી વિશેષ મુસ્કેલી આરોગ્ય અને અનારોગ્ય શરીરનો નિર્ણય કરી આરોગ્યની મર્યાદાં બાંધવામાં રહેલી છે. વૈદ્ય વિદ્યાનો ધંધો કરનારાઓનો મોટો ભાગ પણ આ વાતનો નિર્ણય કરવામાં ગંભીર ભુલો કરતો જણાય છે, અને જે માણસો આરોગ્ય નથી તેમને આરોગ્ય માને છે અને જેઓ આરોગ્ય છે તેમને અનારોગ્ય માને છે. તથાપિ વૈદ્ય વિદ્યામાં ઉંડા ઉતરેલા વૈદ્યો અને સ્થુળ તથા સૂક્ષ્મ શરીરનો નિકટ સંબંધ સમજનારા વિદ્વાનો સારી રીતે સમજે છે કે, માણસ જાતના શરીરમાં આરોગ્યનાં પરમાણુઓના પ્રમાણમાં તેમનામાં સદાચાર અને નીતિનાં પરમાંણુઓ હોય છે. આ વાત ખરી છે અને અનુભવમાં પુરેપુરી આવી શકે છે. અહિં આપણે જે જે માણસોને જોઇએ છીએ તેમાંના કેટલાક દેખીતા બહુજ તંદુરસ્ત હોય છે, તથાપિ તેઓમાં ખરી આંરોગ્યતાનાં તત્વો એટલાં હોતાં નથી. અને તેના પ્રમાણમાં તેમનામાં નીતિનાં તત્વો પણ ઓછાં હોય છે. બીજી તરફથી જેઓ શરીરે દુર્બળ દેખાતા હોય છે, તેમાંના બધા અનારોગ્ય હોય છે એમ પણ કહી શકાંતું નથી. ઘણાક દેખીતા દુર્બળ અને માંદા માણસોમાં પણ તનદુરસ્તીના પરમાણુઓ ધાર્યા કરતાં વધારે હોય છે અને તેથી એવાં માણસોમાં પણ સદાચારનાં તત્વો વિશેષ હોય છે. અર્થાત્ શરીરના જાડાપણા કે પાતળાપણા ઉપરથી શરીરની આરોગ્યતા અથવા સદાચારપણાનું માપ કરી શકાતું નથી. ફ્રેનોલૉજી (Phrenology) એટલે મસ્તિક શાસ્ત્ર અથવા કપાળ વિગેરે મુખાકૃતિ ઉપરથી ગુણ અવગુણની પરીક્ષા કરવાનું શાસ્ત્ર આ વાતનો કેટલોક સાચો પુરાવો આપી શકે છે. ગમે તેમ હો, પણ શરીરની આરોગ્યતા એજ સદાચારની નિશાની છે અને સદાચારી અને નીતિમાન માણસોમાં આરોગ્યતાનાં પરમાણુઓ વિશેષ હોય છે. માણસોના ચહેરાપરથી, તેમની બોલચાલ ઉપરથી, અને તેમની વર્ત્તણુંક ઉપરથી જેમ આરોગ્યની પરીક્ષા થાય છે તેમ સદાચારની પણ પરીક્ષા થાય છે. આ,વી રીતે આરોગ્ય અને સદાચારને નિકટ સંબંધ હોય છે. વિશેષ કરીને બહુ અનુભવ અને સૂક્ષ્મ અવલોકન આ વાતની પરીક્ષા કરી શકે છે, અને દેખીતા આરોગ્ય માણસોમાંથી અનારોગ્યને અને સદાચારી કે દુરાચારીને તારવી કાઢે છે.

હવે, શારીરિક સુધારણાથી સદાચારના પરમાણુઓ વધારી શકાય કે નહિ એ વિષે વિચાર કરીએ. અમે ઘણી વખત આજ ચોપાનીઆમાં ઇસારો કરેલો છે કે, આરોગ્યદાયક ખાનપાનથી માણસોના શરીરમાં આરોગ્યતાનાં પરમાણુઓ વધે છે તેથી માણસના સ્વભાવ અને વર્તનમાં સુધારો થઈ શકે છે. જન્મ આપતાં માબાપોએ

પોતાના રોગ કે આરોગ્ય અને સદાચાર કે દુરાચારનો આપેલો વારસો ઉત્પન્ન થનાર પ્રજાના ઉપર વધારે અસર કરે છે અને બહુધા માબાપ જેવાંજ તેમનાં બાળકો પેદા થાય છે. આ વાત પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી પણ સિદ્ધ થયેલી છે. પણ સવાલ એ છે કે, જે વારસો લઈને માણસ અવતરે છે તે વારસામાં ખાનપાન અને બહારનો બીજો સહવાસ ફેરફાર કરી શકે છે કે નહિ ? અમારૂં તો આ સંબંધમાં એવું માનવું છે કે, ખાનપાન સહવાસ અને સોબત માણસનો સ્વભાવ ફેરવી શકે છે અને તેના વર્તનમાં ઘણો મોટો ફેરફાર અને સુધારો અથવા બગાડો કરી શકે છે. ઘણા સદાચારી માણસોને દુરાચારમાં પડતા અને દુરાચારી લોકોને સદાચારને રસ્તે ચડતા જોયા છે. આ ફેરફાર શાથી થાય છે ? તેના શરીરનાં પરમાણુઓ શાથી ફરે છે ? ખાનપાનથી અને સંગતના બળથી કે શિક્ષણથી જેવું ખાનપાન તેવું શરીર બંધાય છે અને શરીર બંધાવા પ્રમાણે મન તથા તેની વૃત્તિઓમાં પણ ફેરફાર થાય છે. વૈદ્યકનો ધંધો કરનારાઓ અવલોકનથી જુએ તો માલમ પડે કે તેમની દવાઓથી માણસોના શરીરમાં રોગ મટાડવાની સાથે બીજો કાંઈ ફેરફાર થયો છે કે નહિ. વૈદ્યકના ચાલતા ધંધામાં આ વાત તરફ બિલકુલ લક્ષ આપવામાં આવતું નથી તથાપિ ખરેખરા વૈદ્યો અને ડોકટરો આ વાત જેમ સમજી શકે છે તેમ તે પ્રમાણે વર્ત્તવાનો પ્રયત્ન પણ કરે છે. જેમ ખાનપાનના પદાર્થો સાત્વિક તેમજ તામસી હોય છે, તેમ દવાઓ પણ સાત્વિક અને તામસી સ્વભાવની પણ હોય છે. હાલમાં તામસી સ્વભાવની દવાઓનો વપરાશ વિશેષ વધતો ચાલ્યો છે અને માણસ જાત નીતિના વિચારોમાં ઉતરતી જાય છે તેનું પણ આ એક મુખ્ય કારણ છે. ખોરાક પણ એજ અસર કરે છે. અમે જાતે ખોરાકની અને દવાઓની આ અસરનો અનુભવ કરેલો છે અને એવા સાત્વિક ખોરાક પર અને ઔષધો પર માણસોને રાખીને તેમની ખાત્રી કરી આપેલી છે કે ખોરાક અને દવાઓ માણસના સ્વભાવ અને ગુણદોષ પર ઘણી અસર કરે છે. તામસી ખોરાક ખાનારા લોકોનો સ્વભાવ તામસી હોય છે અને હલકા વર્ગના નીચ લોકો તેમજ જે લોકો તામસી ખોરાક વિશેષ ખાતા હોય છે તેમના વર્તનમાંથી આ વાતનો પુરાવો મળી શકે છે. આવાજ કારણને લીધે ખરેખરા પરોપકારી અને લોકોનું હિત ઇચ્છિવાવાળા વૈદ્યો તથા ડોકટરો દરદ મટાડવાના કામમાં પણ જેમ બને તેમ નિર્ભય એટલે શાંત સ્વભાવની સારી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે, અને જે દવાઓ રોગ ઉપર કદિ વધારે જય મેળવે પણ શરીરને બીજી રીતે નુકશાન કરે એવી નુકશાનકારક દવાઓનો પોતાનું ચાલતા સુધી ઉપયોગ કરતા નથી. આ સિદ્ધાન્તને બરાબર સમજવાળો અને તેને અનુસરી ચાલવવાળો જો કોઈ પરોપકારી પુરૂષ અમારા જોવામાં આંવેલ હોય તો તે સ્વર્ગવાસી વૈદ્યરાજ ઝંડુભટજી હતા. તેઓ પોતાની જીંદગીના પાછલા ભાગમાં એવાજ પ્રયોગોમાં ઉતર્યા હતા, અને લોકોને આ પ્રયોગો કંટાળા ભરેલા લાગતા હતા અને તેથી કેટલાક અવિચારી લોકો એ મહાપુરૂષની તેમના આવા પ્રયોગોને માટે નિંદા કરતા હતા, તથાપિ એ પરોપકારી પુરૂષે તેવા સાત્વિક પ્રયોગોમાં પરિણામે લોકોનું કલ્યાણ અને હિત જોયું હતું.

આ ઠેકાણે અમોને એક વાત યાદ આવે છે, તે એકે લોકોમાંથી ધૈર્યનો નાશ થયો છે, અને તાત્કાલિક ફાયદા તરફ સર્વની દોડ છે. જેમ વેપાર રોજગારમાં પણ થોડી મહેનતે

મોટો તડાકો મારી લેવાના જુગારો અને સટાઓ કરવા તરફ આજકાલ લોકોનું વિશેષ વલણ જોવામાં આવે છે, તેમ શરીરને પણ કોઇ જલદી સારૂં કરી આપે એમ સૌ ઇચ્છે છે, પછી પરિણામે સટાના ધંધામાં પાયમાલી થવાની છે અને એકદમ સારી થઈ જવાની ઉતાવળમાં અયોગ્ય દવાઓને લીધે રોગનો ઉથલો થવાનો છે અથવા એક રોગ દબાઈને તેમાંથી બીજી બલા જાગવાની છે, એ વાતનો લાંબો વિચાર થોડાજ કરે છે. ઉપચારકોએ પણ લોક રૂચીને અનુસરી ગાડું ધકેલવા માંડેલું છે અને આંબળાં, ગળો, વગેરે આ દેશની અમૃત સરખી દવાઓથી ધીમે ધીમે કાર્ય સિદ્ધ થવાની સાથે દરદીની પ્રકૃત્તિમાં ઉત્તમ પરમાણુઓ નાખવાને બદલે સોમલ (આર્સેનિક), વછનાગ (એકોનાઈટ), ઝેરકોચલાં (સ્ટ્રીકન્યા), કવિનાઇન (મોટા વજનમાં ઝેરી થાય છે), એન્ટીપાઈરીન, એન્ટીફેબ્રીન. ફેનાસીટીન, ધંતુરો (સ્ટ્રેમોનિયમ), અફીણ (ઓપીયમ–મોર્ફ્યા વગેરે) જેવી ઝેરી અને તામસી દવાઓનો છુટથી ઉપયોગ કરી લોકોના શરીરમાં તામસી પરમાણુઓનાં બી વાવવા માંડેલાં છે. પરિણામે લોકો મરો કે જીવો પણ તરત દરદ મટાડવાથી લોકો તરત દોડતા આવે છે અને ડાકટર સાહેબના પર ફીદા ફીદા થઈ ખુશીથી મોં માગ્યા પૈસા આપી ફરી જલદી તાવ ઉતારી નાખવાની ઉતાવળમાં ફરી એજ દવા આપવાની આજીજી કરે છે. ડાકટર સાહેબ એકજ દિવસમાં તાવને ગુંગળાવી મુંઝવી ઠેકાણે કરે છે. દરદી ડાકટર સાહેબની દવાનાં વખાણ કરે છે. વાહ દવા ! દવાની અસર ઉતરી કે ફરી છુપાઈ રહેલો ભાઇબંધ તાવ આવીને ઉભોજ છે ! અજ્ઞાન બિચારો દરદી ડાકટર સાહેબની દવાપર ફીદા થઇ પડેલો રહેવાથી ત્રીજી ચોથીવાર પણ એજ દવાની માગણી કરે છે. " આપની પેલી દવા તો ઘણીજ અકસીર છે. એકજ દિવસમાં તાવને કાઢી નાખે છે પણ સાલો ફરી આવી જાય છે ! માટે આજ પણ એજ દવા આપજો સાહેબ ! ડાકટર સાહેબ શીશી ભરી આપે છે ! ઘણીએક ડિસપેન્સરીઓમાં અને ઉંટવૈદ્યોની વેપારી વખારમાં વિશેષ કરીને આવોજ ધંધો ચાલતો જોવામાં આવે છે. આ બધી હકીકત અમારો લખવાનો તાત્પર્ય એજ છે કે, લોકોની સમજ બહુ ટુંકી છે અને તાત્કાલિક ફળ મેળવવા તરફ વૃત્તિ વધી જણાય છે, પણ તેનું પરિણામ ઘણુંજ ખોટું આવે છે અને પ્રજા આરોગ્ય અને સદાચારમાં આગળ વધવાને બદલે પાછળ પડે છે.

ત્યારે, ખાનપાન અને શિક્ષણથી લોકોની નીતિ અને સદાચારમાં ફેરફાર કરી શકાય છે અને અમારા એ અભિપ્રાયને મજબુતી મળે, એવો એક અખતરો અમેરીકા ખાતે ન્યુયોર્ક શહેરની એક શાળામાં હાલમાં ચાલતો થયો છે. શારીરિક સુધારણાથી નીતિની છાપમાં કાંઈ સુધારણા થઈ શકે છે કે નહિ, તેનો અનુભવ લેવાને માટે શાસ્ત્રીય ધોરણપર ત્યાં શોધ થતો જોવામાં આવે છે. તે શાળામાંનાં ૧૦૦૦) છોકરાં તથા છોડીઓ ઉપર તે શાળાના અધ્યક્ષ ડાકટરે આ અખતરો એક વરસ થયાં ચાલતો કરેલો છે, તેમ કરવામાં તેનો હેતુ તે છોકરાંઓની મનની, નીતિની અને શરીરની ખામીઓને સુધારી તેમને સદાચાર, શારીરિક આરોગ્ય અને સુંદરતાના ઉત્તમ માર્ગપર લાવવાનો છે. આ એક વર્ષના અનુભવથી તે વિદ્વાન ડાકટર કાંઈ પણ શક અને અપવાદ વગર જણાવે છે કે, શરીરના સુધારાના પરિણામમાં તે છોકરાઓનાં મન કેળવાઈ તેઓ સદાચારમાં

આગળ વધવા માંડેલા છે. તે કહે છે કે, " જેમ જેમ છોકરો શારીરિક સ્થિતીની સમાનતા (Normal) એ પહોંચે છે તેમ તેમ તેનું મન ચપળ થાય છે તથા વિશેષ ધારણાશક્તિ મેળવે છે અને નીતિનાં પરમાણુઓ મજબુત થતાં જાય છે. "

" संकल्पबळ अने नियमोनी शरीरपर असर "

અધ્યાત્મ વિદ્યાએ અને શરીર સાથે નિકટ સંબંધ રાખતી યેાગ વિદ્યાએ આજકાલ અજ્ઞાનંના અંધકાર ઉપર પ્રકાશ આપવા માંડેલો છે, અને ઔષધેાના અને દવાઓના નાનાં પ્રકારના ઘુંટડાઓ બતાવી લેાકેાને દવાઓના જોર ઉપર માંડ માંડ જીવતા રાખવાનેા વૈદક મંડળમાં જે ભારે પ્રયાસ અને શ્રમ જગતમાં જારી રહ્યેા છે તે પ્રયાસ મેાટે ભાગે નકામેા અને નુકસાનકારક છે એવું દાખલા પુરાવાથી સિદ્ધ કરવાને વાસ્તે એ વિદ્યાઓના દૈવી પ્રતાપની પ્રસાદી પામવાવાળા વિદ્વાનેાની સંખ્યા વધતી જાય છે. એક વખત એવેા પણ આવશે કે જ્યારે વૈદ્યેાની મેાટી મેાટી માત્રાઓ અને ડાક્ટરેાની દબદબા ભરેલી બાટલીઓ જે આજ લેાકેામાં પૂજાય છે તે પૂજાનેા કાળે કરીને લેાપ થશે. અમે અમારા આ ચેાપાનીયામાં એક કરતાં વધારે વખત જાહેર રીતે જણાવેલું છે કે, દવાએા વડે જ જીવવું અને દવાઓ પાઇનેજ જીવાડવું, એવા આ દવાના જમાનામાં લેાકેાની શારીરિક સંપત્તિને એક મહાન અસાધ્ય રેાગ લાગુ પડયેા છે અને તે અસાધ્ય રેાગ દવાઓ ખાવા પીવાની પડેલી ટેવ સંબંધીજ છે. હાલમાં લેાકેાનેા મેાટેા ભાગ દવાઓ વડેજ જીવે છે, અને જ્યારે જીંદગી લંબાવવાના બીજા સ્વાભાવિક રસ્તાઓ અને નિયમેાનેા લેાપ થયેા છે, ત્યારે વ્યાધ અને નબળાઇમાં રીબાતાં અને મરતાં મનુષ્યેા આ કૃત્રિમ ઉપાયેા વડે પેાતાને જીવતાં રહેલાં માને છે. અમે આ સ્થિતીનું નામ " મૃત્યુમાં જીવ " (Life in Death) એવું આપીએ છીએ: કેમકે આવી રીતે નિત્ય દવા દારૂના કૃત્રિમ ઉપાયેા વડે જીવનારાં મનુષ્યેા " જીવતાં મુવાં " જેવા છે, અથવા મૃત્યુની સ્થિતીમાં થેાડાક જીવ સાથે જીવતાં મનુષ્યેા કરતાં તેઓ કાેઈ પણ રીતે વધારે સારી જીંદગી ભેાગવતાં હેાય એમ કહી શકાતું નથી. અમારેા આક્ષેપ વૈદ્યેાની સામે, કે ડાક્ટરેાની સામે કે દરદ સંબંધી તેમના તરફથી પુરા પાડવામાં આવતા ઉપચારેાની સામે નથી, પણ જીંદગી લંબાવવાના અને આરેાગ્ય રહેવાના સ્વાભાવિક ઉપાયેા અને નિયમેાનેા અનાદર કરીને કૃત્રિમ ઉપાયેા વડેજ જીવવાની લેાકેાને પડેલી એક ઘણીજ હાનિકારક કુટેવની સામે છે. દવાઓ અને ઉપાયેા ઘણા કાળથી ચાલતા આવે છે; પણ પ્રથમ જે વખતે દવાઓની જરૂર પડવા લાગી તે વખતે સ્વાભાવિક નિયમેા પાળીને આરેાગ્ય રહેવું એ નિયમ હતેા અને દવા ખાવી પડે તે અપવાદ હતેા. ધીમે ધીમે આજ ક્રમ બદલાતેા ગયેા જણાય છે અને હવે દવા ખાવી એ નિયમ થયેા છે. અને સ્વાભાવિક નિયમ પાળીને લાંબુ આયુષ્ય ભેાગવવું એ અપવાદ થઈ પડેલ છે. આ નિયમ અને અપવાદ વિષે વિશેષ સ્પષ્ટપણે બેાલવા દેા તેા મારે કહેવું જોઇએ કે સૃષ્ટિના કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે તેા જીવવું એજ નિયમ છે અને મરવું એ અપવાદ છે. પરંતુ કાળ અને ક્રમ બદલાઈ ગયેા છે અને એ બદલાયેલા કાળ અને ક્રમને લીધે જેવી રીતે સ્વાભાવિક

નિયમો પાળીને લાંબું આયુષ્ય ભોગવવું અથવા જીવતા રહેવું એવો નીયમ હતો તે બદલાઇને અપવાદ થયો છે અને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ એ અપવાદ થયો છે, તેવીજ રીતે " જીવતું રહેવું અથવા મરવુંજ નહિ " એ નિયમ હતો અને " મરવું " એ અપવાદ હતો તે ક્રમ હવે ઉલટાઈ ગયો છે અને તેથી આપણે સૌ એવુંજ માની બેઠા છીએ કે મરવું એજ ખરૂં છે અને જીવી શકાતું નથી. આ પ્રમાણે માણસ જાતે પોતાને હાથે પોતાનાં અજ્ઞાન તથા મૂર્ખાઇથી નિયમને અપવાદ અને અપવાદને નિયમ ઠરાવી દીધેલ છે. લોકોના મ્હોટા ભાગે કૃત્રિમ ઉપાયોનો ભૂલ ભરેલો આશ્રય લઈને પોતાની સ્વાભાવિક હયાતીને કૃત્રિમ બનાવી દીધી છે અને તેથી આ કૃત્રિમતાના કાળમાં જીવવું એ પણ કૃત્રિમ થઈ પડયું છે. જીંદગી અને મૃત્યુના સંબંધમાં અમે અમારો અભિપ્રાય એક કરતાં અધિક વખત જણાવેલો છે. પૃથ્વીના લોકોમાંથી સ્વાભાવિક જીંદગી અને મૃત્યુના ક્રમનો લોપ થયો છે અને તેને ઠેકાણે અકાળ મૃત્યુએ સ્થાન લીધું છે. આ સૃષ્ટિમાં મૃત્યુ એવી કોઈ વસ્તુજ હોવી નહિ જોઇએ, એમ કહેવું એ હાલના અકાળ મૃત્યુના કૃત્રિમતાના કાળમાં વિપરીત અને વિરોધવાળું લાગશે, પણ વાસ્તવિક સ્થિતિ એવીજ હોવી જોઇએ, અને અકાળ અથવા અસ્વાભાવિક મૃત્યુ નહિ, પણ માણસોના શરીરનો સ્વાભાવિક ક્રમથી વૃદ્ધિ અને હ્રાસ થવો જોઇએ અને તે સ્વાભાવિક ક્રમમાં જીંદગીના સમયની કેટલી ગણતરી કરવી એ એક ભારે મ્હોટો પ્રશ્ન છે. આપણાં હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો અને પુરાણોમાં હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો લખેલી છે, જેને હાલના અલ્પજીવી લોકો અસંભવિત ગપ્પાં ગણે છે, કેમકે તેમના મગજ જ એટલાં બધાં ન્હાનાં અને અલ્પજીવી થઈ ગયાં છે કે તેમના ન્હાનાં અને સાંકડાં મગજમાં આવા મોટા વિચારોની સંભવના આવી શકતા નથી. તેઓ પોતાની નજરે અસાધારણ બનાવો જુવે છે; અને જો કે એ બનાવો અસાધારણ નથી પણ જગતમાં બનવાજોગ સામાન્ય બનાવો છે, તો પણ જ્યાં સુધી એવા બનાવોનું તેમને સ્વપ્નું પણ આવેલું નથી હોતું ત્યાં સુધી તેમને તે બનાવો અસાધારણ અને દૈવી લાગે છે. રેલ્વે, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન અને બીજા શોધો નહોતા થયા ત્યાંસુધી લોકો વરાળ, વીજળી વગેરે કુદરતી તત્વોમાં રહેલા અદ્‌ભુત બળથી અજ્ઞાત હતા, પરંતુ એ તત્વોને ઉપયોગમાં લઇને વિદ્વાનોએ એ તત્વોના બળની સિદ્ધિ કરી આપી, ત્યારે આપણે એજ અદ્‌ભુત શોધોને સામાન્ય શોધો તરીકે ગણીએ છીએ અને એ તત્વોમાં એવા ધર્મો રહેલા છે એવું માનીએ છીએ. શાસ્ત્રોમાં સેંકડો અને હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો આવે છે તેને અસંભવિત અને અતિશયોક્તિ ભરેલી આપણે માનીએ છીએ; પણ તમારી નજર આગળ દોઢસો દોઢસો વર્ષની સેંકડો જીંદગીઓ જુવો છો, તે ઉપરથી શું એવું સિદ્ધ નથી થતું કે જો માણસ દોઢસો વર્ષ સુધી જીવી શકે છે તો તે બસો વર્ષ સુધી પણ જીવી શકે અને બસો વર્ષનું આયુષ્ય હોઈ શકે તો પાંચસો અને હજાર વર્ષનું આયુષ્ય શું ન હોઈ શકે ?

પણ જીંદગીના આ અતિ અગત્યના સવાલનું ધોરણ આપણે છેક ઉતારી પાડયું છે, અને " જીંદગી મિથ્યા છે, " " આયુષ્ય અલ્પ છે, " સંસારમાં શો માલ છે, " " ઝાઝું જીવવામાં શો સાર છે, " " વહેલું મોડું પણ મરવું છે, " આવા આવા માલ વગરના અને નિરાશાના વિચારો અને સંકલ્પોએ જીંદગીના મહત્વને ઉતારી પાડવામાં તથા તેની

અલ્પતામાં ઉમેરો કરેલો છે. જીંદગી ટુંકી થવાનાં કારણોમાં યોગ્ય ખાનપાન, આહાર વિહારાદિ નિયમોનું ઉલ્લંઘન, સાંસારિક હાનિકારક વ્યવહારો અને ઉત્પન્ન થતા રોગો ઈત્યાદિ અનેક કારણોની અત્યાર સુધી વિદ્વાન ડાકટરો અને વૈદ્યો ગણના કરતાં આવ્યા છે, પણ એ જીંદગી ટુંકી થવાનું એક બીજું કારણ ગુપ્તપણે પોતાનો જબરો મારો ચલાવે જાય છે, તે આપણા લક્ષમાં નથી. એ કારણ “ મનનો સંકલ્પ ” છે. સમજણા થઇએ છીએ ત્યાંથીજ મૃત્યુના ભયની અને જીંદગીની વ્યર્થતાની વાતોના સંકલ્પો આપણા મન સાથે બંધાવા માંડે છે. ક્ષણે ક્ષણે મૃત્યુના ભણકારા આપણા બીકણ અને બાયલા બનેલા મનને ભડકાવી દે છે. “ કાલની કોને ખબર છે, કાળનું ચક્ર માથે ફર્યા કરે છે, જીંદગી ટુંકી અને અસાર છે માટે શરીરને કષ્ટ આપી ઈશ્વરને ભજી લ્યો.” આવી આવી બાયલી ફીલસુફી (નીતિ) અને ડહોડ ડહાપણથી લોકો નિર્માલ્ય, બાયલા અને પુરૂષાર્થ હીન થયા અને સમજણ આવ્યાની સાથેજ આપણામાં આવા હાનિકારક અને વિનાશકારક સંકલ્પો બંધાતા ગયા. એ સંકલ્પો બંધાતા ગયા અને ઉત્તરોત્તર વારસામાં મળતા ગયા અને ક્રમે ક્રમે એ સંકલ્પોનું બળ વધતું ચાલ્યું, તે એટલે સુધી કે હાલના ઉગીને નીકળતા જુવાન સ્ત્રી કે પુરૂષના અંતઃકરણમાં પણ સામાન્યતઃ નિરાશાના બાયલા વિચારો સ્ફુરી નીકળે છે અને તે એ કે, “ મારે લાંબુ જીવવાનું નથી; બહુ તો ૫૦ કે ૬૦. આજ વખતમાં પચાસ કે સાઠ વર્ષ જીવે તે તો ભાગ્યશાળી. આવી રીતે તેઓ સંકલ્પ કરી બેઠા હોય છે અને મૃત્યુના જાસુસોને તેઓ દૃષ્ટિ મર્યાદામા ઉભેલા દેખતાં હોય તેમ તેઓ મૃત્યુની વાટજ જોઈ રહેલાં હોય છે.

માણસના મન ઉપર સંકલ્પ બળ મ્હોટી અસર કરે છે અને કાચી વયના માણસોના મન ઉપર તેની જબરી અસર થાય છે. એક બાળકના મન ઉપર બચપણમાંથી જેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો બેસાડશો તેવાજ સંસ્કારો અને સંકલ્પો તેમનામાં પ્રત્યક્ષ દેખાશે અને એ સંસ્કારો અને સંકલ્પોનાજ તેઓ બળીદાન અથવા ભોક્તા થશે. એક બાળકને બચપણથીજ નિરંતર ભય બીકણપણાની વાતો કરો તો તેનું પરિણામ શું આવશે. ? તે નક્કી બીકણ અને બાયલું થવાનું. મોટપણે પણ બીવાના અથવા ભય પામવાના પડેલા સંસ્કારો જતા નથી. એવીજ રીતે એક બાળક પાસે કાંઈપણ ભયની કે બીકની વાતજ નહિ કરતાં જો તેના પાસે નિરંતર બહાદુરીની, શૂરવીરપણાની અને પરાક્રમનીજ વાતો કરો તો તેનું પરિણામ અવશ્ય એવું આવશે કે તે બાળક મોટું થતાં બહાદુર અને પરાક્રમીજ થશે. હથિયાર લઈ લડાઈના મેદાનમાં ઉતરી પડવાને માટે અમદાવાદી વાણીઆને ગમે એવી લાલચ, ઈનામ કે પગાર આપશો તો પણ તે જવાની હીંમત કરશે નહિ; અરે, હથિયાર દેખીનેજ ભડકશે; પણ એક રજપુત, કોળી, કાઠી કે ભીલનો નાનો છોકરો પણ હથિયાર પકડવાને તૈયાર થઈ જશે. તેનું શું કારણ ? વાણીયાને તે જાતના સંસ્કાર નથી અને રજપુત વગેરેને તેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો વારસામાજ મળેલા છે. કેટલાંક માણસો અમુક કાર્યને માટે પોતે લાયક છતાં પોતે પોતાનાજ મનથી પોતાને નાલાયક માની બેસે છે, અને પોતામાં નાલાયકીનો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે જેથી તે હંમેશા એ કાર્યને માટે નાલાયકજ રહે છે. મારામાં કાંઈ માલ નથી એવું માનનારાઓ હંમેશા માલ વગરના જ રહે છે, અને જે એવો સંકલ્પ કરે છે કે અમુક કામ હાથ ધરીને તે પારજ પાડવું છે

અને તે કામ કરવાને હું સંપૂર્ણ લાયક છું તથા તેમ હું કરીશ જ, તે માણસ તે કાર્ય અવશ્ય સિદ્ધ કરે છે. આ સંકલ્પ બળને સારાં કાર્યોમાં જોડો તો સારાં કાર્યો થશે, નઠારાં કાર્યોમાં જોડો તો નઠારાં કાર્યો પણ થશેજ. "હું રોગી છું, મારામાં કાંઈ શક્તિ નથી, એવા સંકલ્પો કરનારો માણસ સદા રોગીજ રહે છે, સદા અશક્ત જ હોય છે અને થોડું જીવે છે. એથી ઉલટું, જે દઢ સંકલ્પી માણસ પોતાના મનમાં એવો દઢ સંકલ્પ કરે છે કે, મને કંઈ રોગ છે જ નહિ, હું સંપુર્ણ સશક્ત અને સુખી છું અને મારે મરવુંજ નથી, તે માણસ સદા નિરોગીજ રહે છે, બળવાન રહે છે અને લાંબો કાળ જીવે છે. મરકીના રોગમાં હજારો પોચા દિલના લોકો–હાય મરકી આવી એવા સંકલ્પોથી નીરંતર ભડકી ઉઠનારા હજારો લોકો–મરકીના જરૂર ભોગ થઇ પડયા, અને તેમનાજ પડોશીઓ–"મરકી સાળી શું કરનાર છે? હું મરકીથી ડરતો નથી" એવું બોલી મરકીના ભયને પોતાના મન આગળથી દુર કરનાર લોકો મરકીના મુખમાંથી બચી ગયા છે, અને એ વાત ખરી છે, એવું મુંબાઈ, પુના, સુરત વડોદરા, વગેરે સ્થળોના મરકીના ઇતિહાસથી સાબીત થાય છે.

સંકલ્પ બળનો મહિમા ઘણો મ્હોટો છે અને યોગ વિદ્યાથી એ બળની સિદ્ધિ થાય છે. અમુક નિયમ કે નિશ્ચય ઉપર મનનો નિગ્રહ તેનું નામ યોગ છે, અને એવું માનસિક બળ અથવા નિગ્રહ બળ ગમે તે પ્રકારે પ્રાપ્ત કરે તે યોગી છે. આ બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાસ કરીને ભગવાં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી, ઉંડા ભોંયરામાં જઇને સમાધ ચડાવવાની જરૂર નથી, અથવા પ્રાણાયામ કરીને શ્વાસ ઘુંટવાની પણ ખાસ કરીને જરૂર નથી. અલબત તે બધાં મનનો નિગ્રહ કરવાનાં સાધનો છે ખરાં, પણ એ સાધનો વિના પણ ઘણાંક વ્યવહારી માણસો પોતાના સંકલ્પબળ અને મનોબળથી યોગીના જેવું કાર્ય કરવાને સમર્થ થયા છે, એટલુંજ નહિ પણ સંકલ્પબળથી અને એ સંકલ્પબળના પ્રતાપથી કુદરતી નિયમોને અનુસરીને–વર્તીને આરોગ્યવાળું દીર્ઘાયુ ભોગવવાને પણ ભાગ્યશાળી થયા છે. આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળમાં તો તેવા સંકડો દાખલાઓ છે અને આ સમયના પણ ઘણા દાખલાઓ આપી શકાય. પણ આ દેશના જુવાન વર્ગની વિલક્ષણ રસ્તે વળેલી વૃત્તિને માટે વિદેશનું દ્રષ્ટાંત વધારે વિશ્વાસપાત્ર થશે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડની સુધરેલી તો નહિ પણ સુધરતી જતી પ્રજાઓમાં પણ આવા દઢ સંકલ્પી યોગી પુરૂષો પાકવા માંડયા છે. તેમાંનો એક દાખલો અમો અત્રે આપીએ છીએ. આ દાખલો કાલ્પનિક નથી, પણ ખરો છે અને આ દેશના જુવાનો આ વિદ્વાન ડાકટરના ઉત્તમ વર્ત્તનનું અનુકરણ કરતાં શીખે એવા હેતુથી અમે તે આંહિ ઉતારીએ છીએ.

અમેરિકા ખંડના લોકો આધ્યાત્મ વિદ્યા, માનસિકબળ, યોગ અને કુદરતી નિયમોના પાલન તરફ વિશેષ વળવા લાગેલા છે. તેઓ આ દિશામાં દિનપ્રતિદિન નવું નવું અજવાળું પાડતા જાય છે. જો કે આ દેશને એમાંની એકપણ વાત નવી નથી તો પણ આ દેશના નવિન લોકો પોતાના દેશની પુરાણી વાતો ઉપર વિશ્વાસ મુકવાનો દુરાગ્રહ લઈ બેઠા છે. તેમને તે વાતો નવીજ લાગશે. અમેરિકામાં એક પ્રસિદ્ધ ડાકટર હાલમાં હયાતી ભોગવે છે. તેની ઉમર ૧૦૬ વર્ષની છે અને તે હાલમાં પૂર્ણ જુવાની ભોગવે છે. તે ડાકટર સાનફ્રાન્સીસ્કોના છે અને તેમનું નામ કેપ્ટન ડાયામંડ છે. એ ડાકટર સંકલ્પબળ અને નિયમો ઉપર ભાર દઇને પોતે ૧૦૬ વર્ષની મોટી વય સુધી પોતાની શારીરિક અને માનસિક

શક્તિને જુવાનીના જેવી શી રીતે ટકાવી રાખી તેનું જે વર્ણન આપે છે તેનો ટુંક સાર આ પ્રમાણે છેઃ-તે ડોકટર પોતે જણાવે છે કેઃ—

મારી ઉંમર હાલમાં ૧૦૬ વર્ષની છે. હું મારા વ્યવહારનાં બધાં કાર્યો પૂર્ણ શક્તિ અને ઉત્સાહથી ચલવું છું. હું સારી રીતે કસરત કરૂં છું અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય છું. હજી ઘણા સમય સુધી જીવવાનો મારો નિશ્ચય છે. મારી પચાસ વર્ષની વય સુધી તો મેં સાધારણ માણસોની પેઠે મારી જીંદગી ગુજારી. ઘણાં માણસો પચાસ કે સાઠ વર્ષ સુધીજ જીવવાનો નિશ્ચય કરી બેસે છે. આવા નિશ્ચય અથવા સંકલ્પથી તેઓ મૃત્યુની પાસે વહેલા વહેલા જાય છે. મૃત્યુની ઈચ્છા ઘણું કરીને કોઇને હોતી નથી, તો પણ હાલમાં માણસ ચાલીશ કે પચાસ વર્ષનો થાય છે એટલે એવો વિચાર કરી વાળે છે કે હવે હું ઘરડો થયો, મારા દાંત હાલવા લાગ્યા છે, વાળ ધોળા થવા લાગ્યા છે, શરીર અસક્ત દુર્બળ થતું જાય છે. આવા આવા સંકલ્પો કરે છે અને તેવા સંકલ્પોને અનુરૂપ પોતાનું શરીર જુવે છે. પણ મેં તેમનાથી જુદીજ જાતનો સંકલ્પ કર્યો. પહેલાં તો મેં આહાર વિહારના નિયમો પાળવા માંડયા. મેં સ્વાદેન્દ્રિયનો નિગ્રહ કર્યો એટલે બહુ સ્વાદિષ્ટ ખાનપાન ઉપરથી પ્રીતિ ઓછી કરી. મારાં ખાવાનાં પદાર્થોમાં ફળનો સર્વથી વધારે ઉપયોગ કરવા માંડયો, અને સ્વાદિષ્ટ પણ નુકશાનકારક પદાર્થોનો મેં ત્યાગ કરવા માંડયો. પંદર દહાડે એકવાર અથવા દર અઠવાડીયે એક દિવસ ઉપવાસ કરવા માંડયો. વખત જતાં ખાવા પીવાના બીજા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને એક વખત ફળનો આહાર કરીને રહેવા માંડયું. હાલમાં મને ૧૦૬ વર્ષ થયાં છે છતાં હું પૂર્ણ જુવાન હોઉં એમ મને લાગે છે. આરોગ્યતા સંબંધી કુદરતી નિયમો પાળવાથી તથા ભાવનાઓથી મારૂં શરીર ઘણુંજ સુધરતું જાય છે. આહાર સંબંધી મારો પહેલો નિયમ તો એ છે કે, જરા પણ વધારે જમવું નહિ. કસરત કરવી એ મારો બીજો નિયમ છે. ઉપવાસને દિવસે હું ઘણી કસરત કરૂં છું. કસરત કરવાથી મારા શરીરમાંનો નિરૂપયોગી ભાગ નીકળી જાય છે અને નવાં પોષણકારક તત્વો દાખલ થતાં જાય છે. પ્રથમ હું પુરા બે માઈલ પણ ચાલી શકતો નહોતો, પણ ઉપર પ્રમાણે નિયમો પાળવાથી આજે હું આઠ દશ માઈલ સહેલથી ચાલી શકું છું તથા ઘણી ઉંચાઇએ કુદી શકું છું. મારા વાળ ધોળા હતા તે કાળા થયા છે. મારા દાંત હાલતા હતા તથા તેમાંથી વારંવાર લોહી નીકળતું હતું તે બંધ પડીને મારા દાંત હવે સ્વચ્છ તથા મજબુત થયા છે. ગમે તેવી કઠણ વસ્તુ હું ચાવી શકું છું. મારા શરીરમાં કેટલાક અસાધ્ય રોગ હતા તે પણ ઉપર લખ્યા નિયમોથી ચાલવાથી નીકળી ગયા. હાલ મારી ૧૦૬ વર્ષની વયે મારૂં શરીર મજબુત, હૃષ્ટપુષ્ટ, તેજસ્વી અને પહેલવાન જેવું છે"—ઈત્યાદિ—

"शारीरिक सदाचार अने दुराचार"

(૧) શરીર સંબંધી જે કર્મો શરીરનું રક્ષણ કરવાવાળાં છે તે શારીરિક સદાચાર છે અને જે કર્મો શરીરની આરોગ્યતાને બગાડનારાં છે તે શારીરિક દુરાચાર છે.

(૨) નીતિ અને કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરનારા અપરાધો જેવા શિક્ષાને પાત્ર છે, એવાજ અને એથી પણ વિશેષ શિક્ષાને પાત્ર શારીરિક નીતિ (Poysical Morality)

નું ઉલ્લંઘન કરનારાં અપરાધો (Physical Sins) છે. એકને મનુષ્યકૃત કાયદો શિક્ષા કરે છે; બીજાને કુદરતનો કાયદો શિક્ષા કરે છે.

(૩) મનુષ્યકૃત કાયદો અપૂર્ણ હોવાથી અને એ કાયદાનો અમલ અપૂર્ણ તથા પક્ષપાતી મનુષ્યને હાથે થતો હોવાથી નીતિ સંબંધી અપરાધોની શિક્ષામાંથી માણસો વારંવાર બચી જવા પામે છે, પણ આ શારીરિક એટલે કુદરતી કાયદાના અમલમાંથી માણસ બચી શકતો નથી, અને તેથી એ કાયદાના નિયમો વધારે સંભાળથી પાળવાની આવશ્યકતા અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે.

(૪) બહુ સૂક્ષ્મ વિચાર કરતાં એવું પણ સમજાશે કે શારીરિક પાપો (Physical Sins) માંથી નીતિ સંબંધી પાપો (Moral Sins) પ્રગટ થાય છે.

(૫) સારા અને સબળ શરીરમાંથી સારા અને સદાચારના વિચારો સ્ફુરે ત્યારે નઠારા એટલે રોગી અને નિર્બળ શરીરમાંથી નઠારા અને દુરાચારના વિચારોની વાસના પ્રગટ થાય છે; અને એ નિયમ જોતાં—

(૬) એવું પણ કહી શકાય કે જે માણસોના મગજમાંથી નઠારા વિચારો અને નઠારી વાસનાઓ પ્રગટ થાય છે તેમજ એ વાસનાઓથી દોરાઇ તેઓ નાના પ્રકારનાં પાપ કરે છે, તે માણસો દેખાવમાં નિરોગી છતાં તેમને નિરોગી કહેવા એ ભૂલ ભરેલું છે.

(૭) જ્યારે કોઇ માણસ નબળો અને રોગી છતાં તેનામાં સદાચારનાં પરમાણુઓ દેખાતાં હોય ત્યારે ત્યાં એમ સમજવું કે એજ માણસ જો સબળ અને નિરોગી હોત તો તે છે તેથી પણ વધારે સદાચારી નીવડ્યો હોત.

(૮) એક મત એવો છે કે અને તે ખરો લાગે છે કે પૂર્વના સંસ્કારો પ્રમાણે માણસની સારી કે નઠારી વૃત્તિ બંધાયેલી હોય છે, પણ તેથી એમ નહીં સમજવું જોઇએ કે ચાલુ જન્મમાં ચણાતા સંસ્કાર એ પૂર્વના પ્રાપ્ત થયેલા સંસ્કારમાં ફેરફાર નહિ કરે. શારીરિક સદાચાર જ્યારે પૂર્વના સારા સંસ્કારોનું રક્ષણ કરી આવતા જન્મને માટે વિશેષ સારા સંસ્કારો મેળવી આપે છે, ત્યારે શારીરિક દુરાચાર પૂર્વના સારા સંસ્કારોનો ક્ષય કરી માણસને વિશેષ દુરાચારને રસ્તે દોરી જાય છે.

(૯) માણસની કિંમત તથા તેની યોગ્યતા તેના શારીરિક બાંધા ઉપરથી નહિ પણ તેનામા રહેલા સદાચાર કે ગુણોથી થાય છે. પણ—

(૧૦) તેની સાથે એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે, સદાચાર અને સદ્ગુણો બહુધા સુઘડ, સુંદર અને સુદૃઢ માણસો સાથે વધારે સંબંધ રાખે છે, અને આ વર્ગના માણસોજ લોકોનું ધ્યાન તેમજ માન વિશેષ ખેંચી શકે છે.

(૧૧) "બળવાન માણસ સદાચારનો પિતા છે" આ ટુંકી પણ અમૂલ્ય કહેણીનો તાત્પર્ય એ છે કે બળવાન માણસો સદાચારી હોય છે અને વિશેષ કરીને તેઓજ સદાચારોનું પોષણ કરનારા તથા સદાચારને જન્મ આપનારા હોય છે.

(૧૨) જ્યારે બળવાન માણસો સદાચારના પિતા હોય છે ત્યારે નબળા માણસો

દુરાચારની વૃદ્ધિ કરે, એવું તેમાંથી અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે. અનુભવમાં પણ એજ વાત આવે છે.

(૧૩) પણ આ નિયમની સાથે એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે સબળતા અથવા નિર્બળતાની પરીક્ષાનું ધોરણ કેવળ શારીરિક બળ ઉપરથી નહિ પણ શારીરિક તેમજ માનસિક દોષોની સમાનતા અથવા આરોગ્યતા ઉપરથી નક્કી કરી શકાય છે.

(૧૪) મન પણ શરીરનો એક ભાગ છે, તેથી માનસિક વિકાર એ પણ શારીરિક દુરાચાર છે. તાવ, ખાંસી, વગેરે શરીરના રોગ અથવા શારીરિક દુરાચાર છે અને મદ, મૂર્છા, ઉન્માદ, અહંકાર વગેરે મનના દોષ અથવા માનસિક દુરાચાર છે.

(૧૫) બસ્તિ (પીચકારી), જુલાબ, ઉલટી તેમજ દોષનું શમન કરનારાં દ્રવ્યો એ જેમ શારીરિક દોષને મટાડવાના ઉપાયો છે તેમ વૃદ્ધિ, ધૈર્ય અને આત્મા સંબંધી જ્ઞાન એ મનના દોષનું ઔષધ છે; ભલું, બુંડું, હિત, અહિત; એ વાતનો વિવેક બુદ્ધિથી થઈ શકે છે; હિતના કામમાં દૃઢ રહેવું અને અહિત કાર્યથી દુર રહેવું એમાં ધૈર્યની જરૂર પડે છે. ચિત્તની અસ્થિરતાથી જે ખેદ થાય છે તે આત્મ જ્ઞાનથી મટે છે. પણ આ આત્મજ્ઞાન થવા જેવી નિર્બળ બુદ્ધિ થવાને માટે પવિત્ર આહાર અને નિર્દોષ વિહારની જરૂર છે.

(૧૬) રજ તથા તમ એ બે મનના દોષ છે માટે રજોગુણ તથા તમોગુણ વૃદ્ધિ ન પામે એવી રીતે આહાર વિહારમાં નિયમિત રહેવાથી જ માણસો શારીરિક સદાચારમાં રહી શકે છે.

(૧૭) શરીરની જુદી જુદી ઇન્દ્રિયો તથા અવયવોના યોગ્ય અને નિયમિત ઉપયોગથી શરીર આરોગ્ય રહી શકે છે અને અયોગ્ય તથા અનિયમિત ઉપયોગથી શરીર રોગી બને છે. જે કૃત્યોથી શરીર રોગી બને તે કૃત્યો શરીરના દુરાચારો છે અને જે કૃત્યોથી શરીર નિરોગી બને તે કૃત્યો શરીરના સદાચારો છે.

(૧૮) આંખ જોવાને માટે આપી છે, પણ જો એ દૃષ્ટીનો ઉપયોગ હદ અથવા શક્તિ ઉપરાંત થાય તો અંધાપો આવે છે અથવા આંખ નબળી પડતાં બીજા વ્યવહારને અડચણ આવે છે અને વ્યવહારને અડચણ આવવાથી પોષણનાં યોગ્ય સાધનો નહિ મેળવી શકાયાને લીધે એ અંધાપો પરિણામે મ્હોટા અનર્થનું કારણ થાય છે. માટે આંખનો અતિ ઉપયોગ કરવો એ શારીરિક દુરાચાર છે.

(૧૯) એવીજ રીતે નાક, કાન, ચામડી, જીભ વગેરે ઇન્દ્રિયોના ધર્મને માટે સમજી લેવું. નાકની ઘ્રાણેન્દ્રિ સારી નરસી વાસની પરીક્ષા કરી આપે છે અને જે વાસ નુકસાનકારક લાગે છે તેના ખબર મગજને પહોંચાડે છે, જે ઉપરથી મગજ એવી નઠારી વાસને દુર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે અથવા નઠારી વાસવાળી જગામાંથી દૂર જવાને શરીરના જીવાત્માને આજ્ઞા કરે છે. પણ નઠારાં વ્યસનોથી નાકની ઘ્રાણેંદ્રી બગડે છે અને તેથી શરીરના સંચાને જોઈતો ઘ્રાણેન્દ્રિનો ઉપયોગ બંધ પડતાં શરીર રૂપી યંત્રને ખલેલ પહોંચે છે. જે કામથી શરીરના ચાલતા યંત્રને ખલેલ તે શારીરિક દુરાચાર છે.

(૨૦) કાનની ઇન્દ્રિ સાંભળવાનું કામ કરે છે અને નાનાં પ્રકારનાં મધુર ગાયનેાના મનહર તરંગોને મગજમાં પહોંચાડે છે. શ્રવણેન્દ્રિ સાથે સંબંધ રાખનારા મગજના તંતુઓ તેથી પ્રફુલ્લિત બને છે અને તેની અસર શરીરપર થાય છે. મધુર સ્વરથી અને મનહર ગાયનથી નાના પ્રકારના રેાગમાં દરદીઓને શાંતિ વળે છે. આ પ્રમાણે સાંભળવાની ઇન્દ્રિ શરીર તથા મનને જે સુખ આપે છે તે શારીરિક સદાચાર છે. એજ શ્રવણેન્દ્રિ કર્ણકઠોર શબ્દેા સાંભળે તેા મન ક્લેશિત થાય છે, અને મનને ક્લેશ થવાથી શરીરને પણ તેનેા ધક્કો પહોંચે છે, માટે કાનની ઇન્દ્રિનું રક્ષણ કરવું એ શારીરિક સદાચાર છે અને કાનને ખેાતરવા વગેરે કુચેષ્ટા કરીને કાનની સાંભળવાની ઇન્દ્રિને બગાડવી એ શારીરિક દુરાચાર છે. આર્ય સદાચારમાં તેમજ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં કાનને ખેાતરવાના કામનેા નિષેધ કરેલેા છે, એટલુંજ નહિ પણ ટાઢ, શરદી, તથા પવનમાંથી કાનનું રક્ષણ કરવાની આજ્ઞા કરેલી છે. આ આજ્ઞાને અનુસરવું એ શારીરિક સદાચાર છે અને તે આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરવું એ શારીરિક દુરાચાર કે પાપ છે.

(૨૧) સ્વાદની ઇન્દ્રિ નાના પ્રકારના સ્વાદના ખબર મગજને પહોંચાડે છે. ખેારાકમાં કોઈ નઠારી વસ્તુ આવી જાય છે તેની ચેતવણી જીભના તંતુઓ આપે છે. જે છ રસ શરીરના પેાષણને જરૂરના છે તે છ રસના જુદા જુદા સ્વાદને જીભ ઓળખી શકે છે અને જે સ્વાદ પ્રકૃતિને અનુકૂળ નથી હેાતેા તેની ફરિયાદ મગજને કરીને મગજનેા હુકમ મેળવી તેવા પ્રતિકૂલ સ્વાદવાળી વસ્તુનેા જીભ ત્યાગ કરે છે. તથાપિ એજ સ્વાદની ઇન્દ્રિના ધર્મનેા અતિયેાગ થાય છે અને હદ ઉપરાંત સ્વાદ કરવામાં આવે છે તેા પાચન શક્તિ બગડે છે અથવા પાચન ક્રિયામાં વિકાર થઇ તે વિકાર લેાહીને બગાડે છે, એટલા માટે સ્વાદની ઇન્દ્રિને નિયમમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે. બહુ સ્વાદિષ્ટા અને બહુ ખાવાવાળા લેાકો શારીરિક દુરાચારી છે કેમકે તેઓ શરીરને બગાડવાવાળા છે; વળી જીભ અથવા સ્વાદની ઇન્દ્રિને જેવી ટેવ પાડીએ એવી પડે છે. તમાકુ ચાવવાની ટેવ પાડેા એટલે સ્વાદ ઇન્દ્રિના તંતુઓ તમાકુની માગણી કર્યા કરશે; દારૂની ટેવ પાડેા એટલે દારૂને ટેવાઇ ગયેલા તંતુઓ દારૂને માટે આજીજી કર્યા કરશે; ચાની ટેવ પાડેા એટલે ચાના સ્વાદ સાથે હળી ગયેલા તંતુઓ ચાની પ્રાર્થના કર્યા કરે છે અને તે વસ્તુ મળે છે ત્યારે તે તંતુઓ તૃપ્ત થાય છે. તંતુઓ તેા બધાં માણસેામાં સરખા જ છે, પણ એક માણસના તંતુઓ અમુક વસ્તુને ટેવાય છે ત્યારે બીજા માણસના તંતુઓ તે વસ્તુને ટેવાયેલા હેાતા નથી, માટે કેાઇ પણ નુકસાનકારક વસ્તુની આદત પાડવી તે શારીરિક દુરાચાર છે.

(૨૨) સ્પર્શની ઇન્દ્રિ એટલે ચામડીથી પણ શારીરિક સદાચાર અને દુરાચાર બંને થાય છે. ચામડીને સ્વચ્છ અને સુંવાળી રાખેા તેા તે વડે સદાચાર થાય છે; તેને ગંદી અને ખરબચડી રાખેા તેા એજ ચામડીવડે શારીરિક પાપ થાય છે. ચામડી ઘણા પ્રકારના ધર્મ બજાવી શરીરના પેાષણને મદદ કરે છે. શરીરની ચામડીમાં લાખેા ગટરેા છે જે વડે શરીરની અંદરનું ગંદુ પાણી પસીના વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને બહારના પદાર્થોને અંદર લે છે. જો ચામડી મેલી રાખેા તેા ગટરેા પુરાઈ જાય છે અને તેથી મેલું પાણી બહાર આવવાને બદલે અંદર રહી લેાહીમાં મળે છે, જેથી નાના પ્રકારના રેાગ પેદા થાય છે. માટે ગંદુ રહેવું એ શારીરિક દુરાચાર અથવા પાપ છે કેમકે તેથી શરીર બગડે છે, રેાગ થવાથી શરીરના તમામ ધર્મો અટકે છે. ચામડીથી સ્પર્શ સુખ મળે છે પણ જો

તે ચામડીમાં રેાગ થાય છે તેા સ્પર્શ જ્ઞાન કમી થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શની ઇન્દ્રિને પણ સ્વચ્છ અને પવિત્ર રાખવી એ પણ શારીરિક સદાચાર છે અને તેને ગંદી રાખવી એ પણ શારીરિક સદાચાર છે, અને તેને ગંદી રાખવી એ શારીરિક દુરાચાર છે.

(૨૩) જનન ઇન્દ્રિયેાથી સદાચાર તેમજ દુરાચાર થાય છે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ ઇન્દ્રિયેામાં સ્વાભાવિક ધર્મ મૂકેલેા છે, પણ આ નિમિત્ત સિવાય વિષય વ્યાપારની જે અતિયેાગ થાય છે તે શારીરિક પાપ છે. જનન ઇન્દ્રિયેા વડે પરાક્રમી અને સદાચારી સંતાનેા પેદા કરવાં એ શારીરિક સદાચાર છે. એજ ઇન્દ્રિયેાનેા અતિયેાગ કરી નબળું બનવું અને પછી નબળી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ દુરાચાર છે. વળી મલિનતા તેમજ દુષ્ટ સ્પર્શથી જે નાના પ્રકારના સ્થાનિક રેાગેા થાય છે તે પણ શારીરિક દુરાચાર છે. આ જનન ઇન્દ્રિયેાથી નાના પ્રકારની વ્યર્થ કુચેષ્ટાએા કરવી તે પણ ઘેાર દુરાચાર છે, કેમકે તેમાંથી ઘણા પ્રકારની હાની થાય છે. એ ઇન્દ્રિયેાના તંતુએા પણ નાના પ્રકારની કુટેવેાને આધીન થાય છે, માટે નઠારી આદતેા કદી પણ પાડવી નહિ. એકવાર આદતને આવકાર આપેા પછી તે તમારા પર ચડી બેસશે.

शारीरिक अने मानसिक बळ एज आपणी चढतीनुं पहेलुं पगथीयुं छे.

શારીરિક અને માનસિક બળ એજ આપણી ઉન્નતિનું પ્રથમ પગથીયું છે, એજ આપણા દેશના ઉદયનું મુખ્ય સાધન છે અને એજ આપણું પ્રથમ કર્ત્તવ્ય છે, એ વિષે અમે અમારા આ ચેાપાનિયામાં અનેક વખત વિવેચન કરેલું છે, અને જ્યારે બીજા વિદ્વાનેા તરફથી એ અમારા અન્ય લેખેાદ્વારા શારીરિક સુધારણા સંબંધીના અમારા પ્રયાસને જ્યારે કેાઇ યેાગ્ય અધિકારી તરફથી અનુમેાદન મળે ત્યારે તે અનુમેાદન તરફ અમારી ઉપકાર વૃત્તિ ઢળે એ સ્વાભાવિક છે. જગતમાં જો કેાઇ પણ સુધારણાની પહેલી જરૂર હેાય તેા તે સુધારણા શરીર સુધારણાજ છે અને અમારા લેાકપ્રિય લેખમાળાના વિદ્વાન લેખકે તે વાતને જોઇએ એટલી અગત્ય આપી છે, તેને માટે તેમનેા આ પ્રયાસ બેશક ધન્યવાદને યેાગ્ય છે, અમે એજ લેખનાં ઉપયેાગી સૂત્રેા ઉપર અત્રે વિવેચન કરીને પ્રજામાં આ અતિ મહત્વના વિષયની પ્રશસ્તિ કરવામાં અમેા અમારી ફરજ સમજીએ છીએ.

શરીરબળ કરતાં મનેાબળ ચઢીયાતું છે અને મનેાબળ કરતાં હૃદયબળ ચઢીયાતું છે, તેમ છતાં મનેાબળ અને હૃદયબળનું મૂળ કારણ શરીરબળ છે, તેથી જેમ ખેડુત બાજરીના કણ પ્રાપ્ત કરવાને માટે ખેતરમાં ઉગેલા બાજરીના ફણગા, તેનાં છેાડવા અને છેવટ ડાંડાની લેશ માત્ર પણ ઉપેક્ષા કરતેા નથી, પણ તે સર્વને બાજરીજ સમજીને તેનું રક્ષણ કરે છે. બાજરીના છેાડના દરેક ભાગની મૂળથી તે ટેાચ સુધી ખેડુત સંભાળ રાખે છે, તેમ માણસેાએ મનેાબળ અને હૃદયબળ પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરની લેશ માત્ર પણ ઉપેક્ષા નહિ કરતાં તેની એટલીજ સંભાળ રાખવી જોઈએ. બાજરીના આખા છેાડમાં મૂળ કરતાં સાંઠા વધારે કીમતી છે અને સાંઠા કરતાં ટેાચ ઉપરના ડુંડાં વધારે કીમતી છે, એ વાત ખેડુત સમજે છે, પણ તેની સાથે તેએા પણ સારી રીતે સમજે છે

કે એ ડુંડું તેના છોડના મૂળ તથા સાંઠાના બળ ઉપર હયાતી ધરાવે છે, અને ડુંડાનો ઉપયોગી ફાલ પણ છોડના ફાલ તથા ફેલાવાપર આધાર રાખે છે. મૂળ તથા સાંઠાની બેદરકારી કરનારો ખેડુત બાજરીને લણી શકતો નથી અને કદાચ લણે છે તો અત્યંત હલકી જાતની લણે છે. એવીજ રીતે શરીરની બેદરકારી કરનારો માણુસ ઉત્તમ મનોબળ અને હૃદયબળને મેળવી શકતો નથી. આ લેખમાંનું આ સૂત્ર અને આ દૃષ્ટાંત દરેક માણુસે મનન કરવા જેવું છે. શરીર અન્ન વડે પોષાય છે; એ અન્નનાં મૂળીયાં કે સાંઠામાં પોષણુ આપવાનો ગુણુ નથી, પણુ મૂળ, ડાળાં, પાંદડા સાથે આખા સાંઠાને નહિ ઉછેરનાર માણુસ કદિ પણુ અન્નને મેળવી શકતો નથી અને તેથી શરીરને પણુ પોષી શકતો નથી; તેમ હૃદયબળ સર્વ પ્રકારની ચઢતીનું શિખર છે, અને તે મેળવ્યા પછી જગતમાં બીજું મેળવવાનું બાકી રહેતું નથી, તે વાત ખરી છે પણુ શરીર તથા મનને પ્રથમ ઉત્તમ પ્રકારે ઉછેર્યા વિના ઉત્તમ પ્રકારનું હૃદયબળ મેળવવાને કદિ પણુ લાયક થવાતું નથી. અર્થાત્ બાજરીનું મોટું ડુંડું અને તેમાં ઉત્તમ કણુ પ્રાપ્ત કરવાને માટે જેમ તેનું મૂળ પ્રથમ સારૂં નાખવું જોઇએ અને પછી વરસાદ, ખાતર, નિંદણુ વગેરે યોગ્ય સંભાળથી તેના છોડ, ડાળાં, પાંદડાંની સારી રીતે અભિવૃદ્ધિ થઈ છોડ ફાલવો અને ફુલવો જોઇએ, એવી જ રીતે હૃદયબળની પરિપૂર્ણતાએ પહોંચતાં પહેલાં તેનાં થડ, પાંદડાં તથા સાંઠા રૂપ શરીર બળ અને મનોબળનું રક્ષણુ તથા પોષણુ કરવું જોઇએ. અાંહિં દૃષ્ટાંત આપ્યું કે :—

વડોદરેથી કે અમદાવાદથી અંબાજી જવા માટે પેટમાં ભએ હાથના ખાડા પડેલા એવા દુબળા બળદના ગાડામાં કોઈ વિચારવાન પુરૂષ બેસે છે? અને કદી ભોગજોગે ભૂલથી બેઠો તો અધવચથી રખડી પડી બીજું ગાડું કરવાની તેને શું જરૂર નથી પડતી? આકાશને અડે એવી સાત માળની ઉંચી હવેલી બાંધનારે તે હવેલીના પાયાની ભીંતો એકલી માટીથી કે ધૂળથી બાંધેલી તમે કદિ સાંભળી છે? લાકડાની તરવારો બાંધીને શસ્ત્ર અને અસ્ત્રવાળા સૈન્યનો પરાજય કોઈએ કરેલો કદિ સાંભળ્યો છે? મૂર્ખ માણુસોજ આવી રીતે નિષ્ફળ થાય એવી આશાઓ બાંધે અને આશા પ્રમાણે મૂર્ખતા ભરેલા પ્રયાસો કરે. આપણે સૌ તેવી અસંભવિત વાતોને સંભવિત માનનારાઓને મૂર્ખ ગણીએ છીએ; છતાં આપણેજ એવું નિત્ય આચરીએ છીએ તે આપણા લક્ષમાં ક્યાં આવે છે? અંબાજીએ પહોંચવાની આશા બાંધી આપણે મુડદાલ બળદનાં ગાડામાં બેસીએ છીએ, સાતમાળના મહેલમાં વસવાના મનોરથ બાંધી તે હવેલીના પાયા ધૂળથી ચણીએ છીએ અને લાકડાની તરવારો બાંધી જર્મની ને રશીયાના મહા બલવાન સૈન્યને હરાવવાની ઇચ્છા કરીએ છીએ. શું આ વાત ખરી નથી? શું આવું બોલવામાં તમને કોઈ અતિશયોક્તિ લાગે છે? શહેર શહેર અને ગામે ગામ ફરો, પોળે પોળ અને મહોલે મહોલે જુવો તથા ઘેર ઘેર તપાસો, અને તમારી ખાત્રી થશે કે, આમાં અતિશયોક્તિ સરખું કશુંજ નથી. નિશાળોમાં જાઓ, પાઠશાળાઓમાં જુવો, અને જ્યાં જ્યાં બાળકો એકઠાં થતાં હોય તે સઘળાં સ્થળ જોઇ વળો, અને શું નજરે પડે છે? જ્યાં ને ત્યાં કોઈ પણ પ્રકારના મનોબળને કેળવવાનો પ્રયત્ન ચાલુ જોવામાં આવે છે. ત્રણ ચાર વર્ષનું બાળક થયું ન થયું એટલામાં તો તેને નિશાળમાં ગોંધવાના વિચારો ચાલે છે. તેર વર્ષની ઉમરમાં તેને મેટ્રીક્યુલેશનમાં પાસ કરાવવાના મનોરથો બંધાય છે; અને કેવળ માનસિક શિક્ષણુની પાછળ

ખાઇ પીને મચેલાં માબાપો ખઈ કહીએ તો બાળકોના હિતશત્રુઓ પોતાનાં વહાલાં બાળકોના શરીરબળનાં ભોગે એ મનોરથો પૂર્ણ કરીને જેમ બને તેમ નાની ઉમરે પરીક્ષાઓ પસાર કરાવીને ૧૬-૧૭ વર્ષની વયમાં તો બી. એ. ની અને ૨૦ વર્ષની વયમાં એલ. એલ. બી., એમ. એ., કે એમ. ડી. કે સીવીલીયન બનાવી દેવાના કોડ બાંધે છે. વહાણું વાયું નથી હોતું એટલામાં તો માબાપ કે વડિલ બુમ પાડે છે કે, અલ્યા! ઉઠ, વાંચવા બેસ, પરીક્ષા પાસે આવી-માટે મહેનત લઇને વાંચ કે ઉપલા વર્ગમાં આવે. છોકરો તેના કુદરતી સ્વભાવ પ્રમાણે અને કુદરતની ઇચ્છા પ્રમાણે જરા રમતો કે આડો અવળો ફરતો જોવામાં આવે કે બુમ પાડે, આમ રખડયા કરે છે તે પરિક્ષામાં શું ઉકાળીશ? ઘરના માબાપો તરફથી આમ ઘોંચ પરોણો ચાલે છે? ત્યારે નિશાળમાં? ઘાંચીનો બળદ ઘાણીએજ. નિશાળમાં પણ અગીયારથી પાંચ સુધી લાગટ છ કલાક મગજની માથાફોડ? આવા બળદનું આ ગાડું અંબાજીએ પહોંચે એમ છે કે કેમ, તેનો પણ વિચાર કર્યા વિના આ ગોખણીયું, માથાફોડીયું, રગશીયું ગાડું પુંછડાં ઉમેરી ઉમેરીને બળદ પુછલેલ થઇ પડે ત્યાં સુધી ચલાવવામાં આવે છે? પાયાપર સાતમાળ ટકી શકે એમ છે કે નહિ તેનો વિચાર કર્યા વિના માળ ઉપર માળ બાંધવાની તૈયારીઓ તડામાર ચાલતી રહે છે? લાકડાની તરવાર એક કોળાને પણ કાપી શકે એમ છે કે નહિ તે જોયા તપાસ્યા વિના લાકડાની તરવારોવાળા લશ્કરને તૈયાર કરાવવામાં આવે છે! આ બધાનો પરિણામ શો? વીશ વર્ષની ઉમરે આવતાં પહેલાં જન્મેલાં છોકરાંમાંના અરધા મરી જાય છે, અને બાકીની અરધી સંખ્યા બચે છે તે કેવી હોય છે? ભરજુવાનીમાં આવતાં આવતાં તો તેઓ મુડદાલ સીકલના, કમરમાંથી ડોશી જેવાં વાંકાં વળેલાં અને લચી ગયેલાં, ભુખમરાથી ડાચાં બેસી ગયેલાં, દુકાળીયાં જેવાં, હાડકાં પાંસળાં જુદા ગણી શકાય એવાં માંદલાં સરખાં થઈ જાય છે. શા કારણથી? શારીરિક કેળવણીની ઉપેક્ષા કરીને કેવળ માનસિક કેળવણી પાછળ મગજમારી કરવાના અસહ્ય શ્રમથી આપણા દેશના ઉદ્ધારની જેમના ઉપર આપણે આશા બાંધી છે એવા આપણા જુવાનોથી ટટાર કેડથી કે અક્કડ સીનાવાળી છાતીથી ચાલી શકાતું નથી. ગાડીથી ઉતરી દશ શેરનું પોટલું હાથમાં લઈ ઘર સુધી ચાલીને આવવું હોય તો હાલના જુવાનને ગાડી વીના મહા મુસ્કેલી લાગી જાય છે અને ગાડી બેસવાની મળે છે તો તેમાં પણ તેનાથી સીધું ટટાર બેસી શકાતું નથી. ખુરશીપર વાંચવા બેસે છે તો ટેબલપર લાંબા પગ નાખી કેડ ભાંગેલની પેઠે પડે છે અને તકીયો કે ખાટલો મળે છે તો લાંબો થઇ સુતો સુતો વાંચે છે, પણ પુરા એક કલાક સુધી પણ તેનાથી ટટાર બેસી શકાતું નથી. આપણા હાલના જુવાન વર્ગની સેંકડે ૯૫ સંખ્યામાં શું આવી સ્થિતિ થઇ પડેલી જોવામાં નથી આવતી? કેળવણી લીધેલા સો જુવાનો એકઠા કરો અને પછી તેમાંથી બરડાની કરોડ વાંકી વળી ગયા વિનાના, પહોળી છાતી અને ભરાવદાર મુખવાળા, જબરા ભુજદંડવાળા અને મજબુત ગરદનવાળા પાંચ જુવાનો પણ તમો બતાવી શકશો? નિશાળોમાં અભ્યાસ કરનારાં સો છોકરાં જુવો અને તેમાંથી તેજસ્વી પ્રફુલ્લ મુખ અને ચળકતાં પાણીદાર નેત્રવાળાં, હરણની પેઠે દોડવામાં ચપળતાવાળાં, પુષ્ટ અને ઘાટીલા અવયવોવાળાં, તથા માથું દુઃખવાની, દુર્બળતાની, સ્મરણશક્તિ નબળી હોવાની અને એવી સેંકડો બાબતોની ફરીયાદો વિનાના સેંકડે પાંચ છોકરાંને બતાવી શકશો? હજારમાં પાંચ છોકરા કે પાંચ જુવાનો પણ એવા નહિ મળી

શકે; અને તેનું કારણ શું છે? શું દેશના હવાપાણી ખરાબ છે? શું તેમને પેટ ભરીને ખાવાનું મળતું નથી અથવા શું તેમને પુષ્ટીકારક ખોરાક નથી મળતો? એવું કશું કારણ છે જ નહિ. કારણ કે હવાપાણીમાં આપણે રહીએ છીએ એજ હવાપાણીમાં વસવાવાળાં ખીસખોલીઓ, ચકલીઓ, કબુતરો, કાગડા, ઘોડા અને જંગલના બીજા પ્રાણીઓ ક્યાં દુર્બળ થઈ ગયા છે? પેલા ઝાડપર બેઠેલા સેંકડો પોપટમાં, ઉડી ન શકે એવા, મુડદાલ શરીરવાળા અને હાડકાં પાંસળાં દેખાય એવા ચાર પાંચ પોપટ પણ તમે બતાવી શકશો? દરરોજ આપણે છાપરે કુદતાં વાંદરાંમાં આપણા કાગદી જુવાનો જેવું એક પણ વાંદરૂં જોયું છે? શું કાગડા, પોપટ, ઘોડા વગેરે જાનવરો રોજ પાશેર પાશેર ઘીના મલીદા કે ઘીના રગડા પીએ છે? શું તેઓ બદામ સાકરના શીરા કે હલવા કરીને ખાય છે? નહિજ. રોટલીઓ ઘીમાં બોળી બોળીને ખાતાં પૈસાદારનાં છોકરાં જરાપણ લોહી લેતાં નથી. અને સુકો પાકો રોટલો ખાનાર ગરીબનું છોકરૂં દહાડે દહાડે જબરૂં થતું જાય છે. ઘરમાં સારૂં સારૂં ખાવા પામતો લાડકવાયો છોકરો દુબળો પડતો જાય છે, અને સારૂં ખાવાને નહિ પામતી હાડમાર થતી અને હિંદુ માબાપોને અળખામણી થઇ પડેલી છોડી દહાડે ન વધે એટલી રાત્રે વધે છે અને રાત્રે ન વધે એટલી દિવસે વધે છે. તાત્પર્ય કે, આપણાં બાળકો અને જુવાનોને સારૂં ખાવા નથી મળતું માટે દુર્બળ થતા જાય છે, એવું કહેવું વજનદાર નથી. આપણી કેળવણી લેતી પ્રજાના મોટા ભાગને પેટપુર ખાવાનું મળતાં છતાં તે સુકાતો જાય છે. આપણા તરૂણો ખરી યુવાવસ્થામાં વૃદ્ધ જેવા દેખાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં આવતાં પહેલાં તો પોતાના જ્ઞાનનો, અનુભવનો, પાકી બુદ્ધિનો, પોતાને અને પોતાના સ્વદેશીઓને લાભ આપવાના સમયે હતા ન હતા થઇ જાય છે. ચાળીશ વર્ષની ઉમરે જ્યારે બીજા દેશોમાં જુવાનીની શરૂવાત થાય છે ત્યારે આપણે ત્યાં ઘડપણ આવ્યું ગણાય છે. જ્યારે બીજા દેશોમાં ૧૧૦ થી ૧૨૫ વર્ષના માણસ પણ વ્યવહારમાં મળી આવે છે ત્યારે આપણા દેશમાં (થોડા સાધુ પુરૂષો સિવાય) સો કે નેવું વર્ષની વયનો માણસ ભાગ્યેજ શોધ્યો જડે છે. આપણા હાલના જુવાનોમાંથી તો કોઇ સાઠ વર્ષનો થવાની આશા પણ બાંધી શકાતી નથી. નવી પ્રજાના આયુષ્યની મર્યાદા ૪૦ કે ૫૦ વર્ષમાં આવીને અટકશે, એવું ભવિષ્ય નક્કી થયું છે. જો આપણા લોકો આમને આમ ગાડું ગબડાવ્યા કરશે અને આયુષ્યની ક્ષીણતા થવાનાં તથા શરીર અને મનની દુર્બળતા થવાનાં કારણોની તપાસ કરીને તેનો અટકાવ કરવાના ઉતાવળથી ઉપાયો નહિ કરે તો, એક વખતે આખા ભૂમંડળમાં અને ઠેઠ સ્વર્ગ વગેરે ઉંચામાં ઉંચા લોકોમાં પણ યશનો ડંકો વગાડનારી આપણી આર્ય પ્રજા, અત્યંત ખેદ સાથે કહેવું પડે છે કે, વહેંતીયા માણસોની સ્થિતિમાં આવી આખરે તેમની નામ નિશાની પણ રહેશે કે કેમ એ પણ સંશય જેવું થઈ પડયું છે, અને તેમાં નવાઇ શું છે? સડેલા મૂળવાળું ઝાડ ઉગીને મોટું બળવાન વૃક્ષ થયું શું કદિ સાંભળ્યું છે? અને કદિ ટાંકો ટેકો કરીને ઉછેર્યું તો શું તેનાપર રસવાળા સુંદર ફળો પાકે છે? મૂળનો સડો ધીમે ધીમે થડને, ડાળને અને પાંદડાને લાગે છે અને ઝાડ અકાળે મરે છે, સુકાઈ નાશ પામે છે. આર્યપ્રજાનાં પણ મનોબળ તથા હૃદયબળનો આધાર શરીર છે, કે જેની જ્યાં સુધી આવી દુર્દશા છે, જ્યાં સુધી આપણા લોકોનાં શરીર, ભૂખે મરતાં મારવાડનાં મઉ જેવાં મડદાલ રહેવાના છે ત્યાં સુધી મોટી મોટી પાઠશાળામાં ભણીને ભલે આપણા જુવાનો બી. એ. અને એમ. એ. થાય અને વિવિધ પદવીઓ મેળવે, પરંતુ સડેલાં ઝાડનાં ફળને ખાવાથી શરીરને જેટલો લાભ થવાની

આશા છે એટલીજ આશા આવા તકલાદી જુવાનો વડે દેશના ઉદયની રહે છે. કારણ, જો કે મનોબળ શરીર બળથી ચઢીયાતું છે, તોપણ શરીર સુદ્રઢ હોઇને જેવું ઉત્તમ મનોબળ રચાય છે તેવું મનોબળ દુર્બળ શરીરમાં કદિપણ રચાતું નથી.

માણસ જાતને શરીરબળની શા માટે જરૂર છે? શું રશિયા કે કાબુલીઓ સાથે લઢવા માટે આપણને શરીરબળની જરૂર છે? શરીર બળ વધારીને આપણા લોકોનું શું લશ્કર ઉભું કરવાની આપણી ઇચ્છા છે? નહિ જ. શરીરબળનો ઉપયોગ બીજાઓના પ્રાણ લેવામાં કરવો એના જેવો શરીરબળનો ગેરઉપયોગ બીજો એકે નથી. મનોબળ અને હૃદયબળથી ઉંચામાં ઉંચા સ્થાયી સુખો મેળવવાં એ આપણું નિશાન છે અને આપણી આર્ય પ્રજા એવાં ઉત્કૃષ્ટ સુખોને માટેજ પ્રસિદ્ધ થયેલ છે. હૃદયબળથી પ્રાપ્ત થતાં અવિનાશી અને અખંડ સુખની જેમને સ્પૃહા નથી, એવી બીજી પ્રજાઓ ભલે એકબીજાના પ્રાણ લેવામાં પોતાના શરીરબળનો ઉપયોગ કરે પણ આપણો શારીરબળ પ્રાપ્ત કરવાનો હેતુ એ છે કે એ શારીરબળ દ્વારા અને હૃદયબળના ઉત્કૃષ્ટ સુખની પ્રાપ્તિ કરવી. આપણાં શાસ્ત્રોએ પ્રાણી માત્રને પોતાના કુટુંબવત્ અને આત્મસમાન ગણવાની આપણને આજ્ઞા આપી છે, તો પછી આપણી પોતાની કે બીજા દેશોની પ્રજા સાથે લડવામાં શરીરબળનો ઉપયોગ કરવાનો હેતુ સંભવતો જ નથી, માટે આવો ઉદાર અને ઉત્તમ હેતુ લક્ષમાં રાખીને શારીરબળ વધારવાનો આપણે પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

લેખક તે પછી શારીરબળ વધારવાના ઉપાયો ઉપર કેટલાક અગત્યના વિચારો આપે છે. અત્રે અમારા આ પત્રમાં વારંવાર આ સંબંધી વિચારો આપ્યા છે અને એવાજ વિચારો આ વિદ્વાન લેખકે અત્રે પ્રદર્શિત કરેલા છે. પ્રાચીનકાળનાં મનુષ્યો અને લડવૈયાઓનાં બળની અદ્દ્ભુત વાતો આપણે ઇતિહાસો અને પુરાણોમાં વાંચીએ છીએ. કેટલાક તેવી વાતોને અસંભવીત માનીને હસી કહાડે છે, પણ શરીરબળ, મનોબળ, અને હૃદયબળની કાંઈ સીમાજ નથી. ભીમમાં હજાર હાથીનું બળ હતું. આજના કાકલુદી અને તકલાદી જુવાનોને એ વાતમાં અસંભવિતપણું લાગે છે કેમકે બળ એ શી વસ્તુ છે તેનો તેમના પોતામાં તેનો સમૂળગો અભાવ હોવાથી, તેમને ઘણો થોડો અનુભવ છે. પણ તેઓ હાલના જ અંગ્રેજ લડવૈયાઓ, કેટલાક શૂરા ક્ષત્રીઓ, માળીયાના મીયાણાઓ, કાઠીયાવાડ અને ઘાટમાં વસનારા કેટલાક પહાડી લોકોના બળની વાતો નજરો નજર જોઇને તથા સાંભળીને પછી આ સંબંધમાં શું કહેવા માગે છે? કાગદી શરીરમાં કાગદી વિચારો અને કાગદી વાતોજ વાસ કરી શકે, તેમને પરાક્રમનો ખ્યાલ આવી શકેજ નહિ. એ જબરાં બળનો જરૂર પડે તોજ શારીરબળ તરીકે ઉપયોગ કરવો, અને નહિ તો પછી તેનો મનોબળ અને હૃદયબળ વધારવામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આપણામાં પ્રાચીનકાળનાં એ ત્રણે બળનો સહસ્રાંશ પણ રહ્યો નથી. પણ જે ક્રમથી એ બળો ઘટી ગયાં છે એજ ક્રમથી પાછાં વધારી શકાય તેમ છે; પૂર્વનું અપાર બળ પ્રાપ્ત કરવામાં હજારો વર્ષની જરૂર છે, પણ આપણે આરંભ કરીએ તો આપણી ઉત્તરોત્તર પ્રજા વધારે બળવાન થશે.

આપણું શરીર સાત ધાતુઓનું બનેલું છે. ૧ રસ, ૨ રક્ત, ૩ માંસ, ૪ મજ્જા, ૫ મેદ, ૬ અસ્થિ, ૭ વીર્ય. આ સાત ધાતુઓમાં ૨૫ વર્ષની વયે શરીર પુરેપુરૂં બંધાઈ રહે છે. ત્યારપછી ૬૦ વર્ષની ઉમર સુધી શરીર સંરક્ષણના સર્વ નિયમો પાળ્યા હોય તો બંધાયેલું શરીર દ્રઢ અને કાયમ રહે છે અને તે પછી તેમાં ક્ષીણતા થવા માંડી ધીરે ધીરે સો વર્ષે શરીરનો નાશ થાય છે. શરીરની વૃદ્ધિનો અને નાશનો આ સ્વાભાવિક ક્રમ છે.

ઓગણત્રીશ વર્ષની ઉમર સુધી શરીરમાં બે જાતની ક્રિયાઓ ચાલતી રહે છે. એક શરીરમાં પડતા ઘસારાની ખોટ પુરી પાડવાની, અને બીજી દરેક અવયવને પુરેપુરો ખીલવવાને માટે તેને વધારાનું પોષણ આપતા જવાની. આ કારણથી બાળકોમાં અને જુવાનોમાં પુષ્કળ ચાલાકી હોય છે. ત્રીશ વર્ષની ઉમર પછી શરીરમાં પડતા ઘસારા જેટલું જ નવું પોષણ ઉત્પન્ન થતું રહે છે. અવયવો પુરેપુરા બંધાઇ રહેલા હોવાથી નવું વધારાનું પોષણ શરીરમાં ઉત્પન્ન થતું નથી; અને પોષણને ઉત્પન્ન કરનાર જઠર વગેરે યંત્રોની શક્તિ, નિત્ય કામ કરવાથી, ઓછી થઈ જવાથી સાઠ વર્ષ પછી ઘસારાની ખોટ પુરી પાડવા જેટલું પોષણ શરીરમાં ઉત્પન્ન થતું ન રહેતું હોવાથી શરીર ધીરે ધીરે ક્ષીણ થતું જાય છે.

૨૯ વર્ષની ઉંમર સુધી શરીરનું બંધારણ થવાની ક્રિયા શરીરમાં ધમધોકાર ચાલતી હોય છે. એ શરીરશાસ્ત્રના નિયમના જ્ઞાનથીજ આપણા પ્રાચીન આર્યોએ પોતાના શરીરને અત્યંત બળવાન કર્યું હતું. આ જ્ઞાનવડે જ તેઓ ૨૯ વર્ષ સુધી શરીરને વધારવાના કુદરતના આ પ્રયત્નને મદદ કરી શરીરબળની ઉંચામાં ઉંચી સ્થિતિ મેળવતા હતા. જેમ નદીનો પ્રવાહ વહેતો હોય તે દિશામાં નાવ હાંકનાર ઓછા બળે ઘણે દૂર નાવ હાંકી જાય છે અને સામે પ્રવાહે નાવ ખેડનાર ઘણું બળ વાપરતાં પણ બહુ જ ઓછો માર્ગ કાપે છે, તેમ કુદરતના નિયમ પ્રમાણે ચાલનાર માણસ થોડી મહેનતે શરીરને બળવાન કરી શકે છે અને કુદરતની સામે થઈ ચાલનાર ઘણી મહેનતે પણ શરીરનું બળ વધારી શકતો નથી.

કુદરતના નિયમથી શરીરનું બંધારણ બંધાતું હોય તે વખતેજ તેનો નાશ થાય એવા ઉપાય કરવામાં આવે તો તે કુદરતની સામે થવાનો પ્રયત્ન કર્યો ગણાય છે, અને તેવો પ્રયત્ન કરનારનું શરીર કોઈ દિવસ પણ જોઇએ એવું લંબાતું નથી. એક બાજુએથી પાણી કાઢી નાખવાનો બીજો રસ્તો ઉઘાડો મુકનાર માણસ તળાવને કદિ પણ ભરી શકતો નથી. આ નિયમને જાણનાર આપણા પૂર્વજો ઋષિમુનિઓએ શરીરનું બંધારણ બંધાવાના સમયમાં તે પુરેપુરી રીતે બંધાઇ રહે એટલા માટે બ્રહ્મચર્ય આશ્રમ ઠરાવ્યો હતો. પણ આજ આપણે આ આશ્રમને છેક જ છોડી દીધો છે. આપણાં બાળકોનો બહુધા ૧૪–૧૫ ની કાચી ઉમરથી બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થાય એવા ઉપાયો આપણે આપણા હાથેજ તૈયારી કરી રાખ્યા છે. આપણાં બાળકોનાં કુમળાં શરીરરૂપી ઝાડપર કુહાડાના ઘા મારવા આપણે શરૂ કરી દીધા છે. શરીરમાં હજુ તો વીર્યનું બંધારણ બંધાવાનું શરૂ થયું નથી હોતું, એટલામાં તો આપણે તેના ક્ષયનો રસ્તો ખુલ્લો કરી આપીએ છીએ. તળાવમાં હજુ વરસાદનું પાણી આવ્યું નથી એટલામાં તો પાણીને ગેબ કરી દેવાના પાતાળ કુવાઓ આપણે રચી દઈએ છીએ. કીડી સરખીને પણ ઈજા ન કરવાનો ફાંકો રાખનાર અને અહિંસા પાળવાનું મિથ્યા અભિમાન ધરનાર આપણે, આપણાંજ બાળકોનાં કોમળ ગળાં ઉપર છરી મૂકીએ છીએ. ગોહત્યા કરનાર ઘાતકી મનુષ્યોને જોઈ આપણને કંપારી છૂટે છે, પણ ગાયથી પણ અધિક નિર્દોષ એવાં આપણાં બાળકોની આપણે હાથેજ હત્યા કરતાં આપણને કંપારી છુટતી નથી, આપણને લજ્જા આવતી નથી ! ઉલટી તેમની હત્યા કરવામાં આનંદ માની મોટા વરઘોડા કાઢીએ છીએ અને નાતો જમાડીએ છીએ. બીજાઓના જીવ લેનારી રાક્ષસી સ્વભાવની જંગલી પ્રજાઓ જગતમાં હશે, પણ પોતાનાંજ બાળકો રીબાઇને મરે એવાં સાધનો રચી આપનારી, અને નિર્દયતામાં રાક્ષસોને પણ ભૂલાવે

એવી, છેક અધમ દશામાં આવી ગયેલી આપણી હાલની આર્ય પ્રજા જેવી પ્રજા જાનવરોની સૃષ્ટિમાં પણ માલમ પડતી નથી.

કુદરતના કાયદાને તોડનાર કોણ સુખી થાય છે? દેવતામાં હાથ નાખતાં જ હાથ ઉપર ફોલ્લો ઉઠવાની કુદરતની ચેતવણીની દરકાર નહિ કરીને દેવતામાં ઝંપલાવનાર કોણ રાખ થયા વિના રહ્યું છે? ૨૯ વર્ષની ઉમરે પાકું શરીર બંધાયા વિના ગૃહસ્થાશ્રમનો આરંભ કરવાથી, અનેક જાતના રોગો થવા છતાં, હાડ પાંસળા દેખાય એવા હાડપિંજરોના સંગ્રહસ્થાન જેવી આપણી પ્રજા થયા છતાં, અને આખી દુનિયાની પ્રજાઓમાં નપુંસક વર્ગમાં ગણાવા છતાં હજી પણ આપણી આંખ ઉઘડતી નથી; આપણા બાળકોના કલ્યાણનો આપણે વિચાર કરતાં નથી; તો પછી ભવિષ્યમાં આપણી આર્ય પ્રજાનું નામ નિશાન પણ ન રહે એવો સંભવ આવે, એમાં નવાઈ શું?

દેશની ઉન્નતિ માટે અનેક પ્રકારની રાજકીય, સાંસારિક અને ધાર્મિક સુધારણાઓની મોટી મોટી વાતો કરવામાં આવે છે, ભલામણો થાય છે, મંડળીઓ, અને સમાજો સ્થાપી પ્રયાસો થાય છે; તે ઠીક છે. રાજકિય સુધારણા અર્થે લાખો રૂપિયા ખરચ કરીને સભાઓ ભરવામાં આવે છે. સેંકડો વર્ત્તમાનપત્રો દેશની સુસ્તી ઉડાડવાને માટે પોતાનાં પાંનાઓ દર અઠવાડીએ ભરે છે. મોટા મોટા વક્તાઓ ભાષણો આપી આપણા સ્વદેશાભિમાન જાગૃત કરવા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરતા જોવામાં આવે છે. પરંતુ સાત દહાડાની અખંડ હેલી (વરસાદની એલી) માં પલળેલા લાકડાના મોટા ઢગલાને એક ચણગારી દેવતાથી સળગાવવાનો પ્રયત્ન જેમ નિષ્ફળ જાય છે તેમ વીર્યના ક્ષયથી સત્વ વિનાની થઇ ગયેલી આપણી મુડદાલ પ્રજા ઉપર તે પ્રયાસોની કશી અસર થતી નથી. વીર્ય વિનાના શરીરમાં મન પણ વીર્ય વિનાનું રોગવાળું જ થઈ જતું હોવાથી આપણી રોગી મનવાળી પ્રજાને જે જે યોગ્ય ઉપાયો અને નિશ્ચયો સમજાવવા આપણા દેશ હિતેચ્છુઓ પ્રયત્ન કરે છે તે તે સર્વ નિષ્ફળ જાય છે. દેશના હિત માટે તનનો ભોગ આપવા હૃદયને વીંધી નાખે એવી વાણીમાં બોધ આપવામાં આવે છે, આર્ય પ્રજા તે સાંભળે છે, પોતાની દુઃખી અવસ્થા જોઈ દુઃખી થાય છે, પણ કોઇને પાનો ચડતો નથી અને તે દુઃખો ટાળવાના યોગ્ય ઉપાયો કરવાનો કોઇમાં ઉત્સાહ પ્રગટાતો નથો. આમ થવાનું કાંઇપિણ કારણ હોવું જોઇએ. ઉત્સાહ શા માટે પ્રગટ થતો નથી? ઉત્સાહ તે શી રીતે પ્રગટે! બાર માસથી ખાટલે પડેલા અને પક્ષઘાતથી રહી ગયેલા રોગીને સારો થવા માટે કસરતનો ઉપદેશ કરવામાં આવે તેથી શું વળ્યું? બાપડાથી ખાટલામાંથી ઉભાંજ થવાતું નથી, હાથ પગ હલાવી શકવાની શકિત નથી, અને તેને કસરત કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે? કસરત શું કરમની કરે? પ્રથમ રોગ ટાળો, તેના સાંધા છુટા પાડો અને પછી કસરત કરવાનો ઉપદેશ આપો તોજ તે તમારો ઉપદેશ ફાયદો કરે. ઉત્સાહ વિના એક પણ કામ સારૂં થતું નથી, અને શરીરના બળ વીના ઉત્સાહ આવતોજ નથી. પ્રથમ પ્રજાનું શરીર બળ વધે એવા ઉપાયો કરવાની જરૂર છે. શરીરબળ વધવાથી મનનું બળ વધશે અને મન મજબુત તથા બળવાન થવાથી ઉદ્યોગ, ઉત્સાહ, ધૈર્ય, સ્વદેશ પ્રીતિ વગેરે ઉત્તમ ગુણો એની મેળેજ પ્રાપ્ત થશે. જેમ સુકા લાકડામાં એક નાની સરખી ચીણગારી મુકતાંજ ભડકો થાય છે, તેમ શરીર અને મનથી બળવાન થયેલી આર્ય પ્રજાનાં અંતઃકરણ રૂપી સુકા લાકડામાં સહજ બોધરૂપી ચીણગારી પડતાંજ સઘળા દોષો, દુર્ગુણ, અને આળસ દૂર થઇ સદગુણોથી ભરેલો ઉત્સાહ વધશે.

બ્રહ્મચર્યનો ભંગ એ આપણા શરીરના નાશનું પ્રથમ કારણ છે. શરીર બંધાયા પહેલાં અને પોતે બાળક છતાં બાળકના માતાપિતા થવાનો અતિ અઘટિત ઉદ્યમ થાય છે અને હાલ ભજવાતાં નાટકોમાં વેશ લઇ આવનાર ૧૦-૧૨ વર્ષના નાના નાના બાળકો મોટી ઉંમરનાં માણસો બની પ્યાર અને સંસાર વ્યવહારની વાતો કરી જે કઢંગી દેખાવ આપે છે, તેની પેઠે આપણો સંસાર પણ નાટકના વેશ જેવો થઈ પડયો છે. મૂછો ફૂટયા પહેલાં એટલે પૂર્ણ જુવાનીમાં આવ્યાં પહેલાં આપણે આપણાં બાળકોનો સંસાર મંડાવીને તેમને રોગની શાળામાંજ જાણે બેસાડીએ છીએ; અને શરીર, મન તથા હૃદય રૂપી કુદરતી કિલ્લાઓને તોડીને તેના ચુરેચુરા કરી શકાય એવી સુરંગ ભરવાની કળા જાણે આપણેજ તેમને શીખવીએ છીએ. આ પ્રમાણે આપણાં બાળકોને બચપણમાં પરણાવીને આપણે કૃતકૃત્ય થઇ રાજી રાજી થઇએ છીએ, પણ આપણે જાણતા નથી કે એવું કરીને આપણે તેમના વિનાશનોજ રસ્તો કરી આપીએ છીએ.

પાડાને રોગ અને પખાલીને ડામ દેવા જેવા દેશની ચઢતીના આડા અવળા ઉપાયો શા માટે કરવામાં આવે છે તે સમજાતું નથી. ઉપાયો બધા કામના છે, પણ તે પછી કરવાના છે. કુવો ખોદ્યા પહેલાં પાણી કાઢવાનું દોરડું અને ઘડો મેળવવાની મહેનત નકામી છે. દોરડું અને ઘડો મહેનત કરીને આણ્યાં, પણ કુવો ખોદાયા વિના તેનો શો ઉપયોગ! અધોળ અનાજ પણ ખવાતું ન હોય એવા નબળા જઠરને બળવાન કર્યા વિના ખાવા માટે જાતજાતનાં અનાજના કોઠાર ભરવા કમર કસીને ભરવું એના જેવી અણસમજણ બીજી કેવી હોય! માટે પ્રથમ શરીરબળ વધારવું અને એજ આ લેખનો આશય છે.

તમારા પ્રાણથી વ્હાલા ગણાતા તમારા નિર્દોષ બાળકને પ્રતિકૂળ લોક રીવાજને અનુસરીને ગૃહસ્થાશ્રમની પીડાકારક બેડી પહેરાવશો નહિ. કેટલીક ભુલોને આધીન થઇને તમારા બાળકો જીંદગી સુધી ચાલનારાં મહા દારૂણી દર્દોના ભોગ થઈ પડે છે. તેમાંથી તેમને બચાવી લેવાને પુત્ર સાથે વાત નહિ કરવાની ખોટી સભ્યતાને બાજુએ મૂકીને, તમારે તમારા પુત્ર સાથે છુટથી વાત કરવાની ટેવ રાખવી જોઈએ. બ્રહ્મચર્યના ભંગની જે ટેવ તમારા પુત્રને પડી ગઈ હોય તે ટેવથી નીપજતાં ભયંકર પરિણામો તેને સ્પષ્ટ સમજાવો. તેને ચોખું કહી દો કે ભાઇ ૩૦ વર્ષની વયેજ તારૂં શરીર સંપૂર્ણ બંધાઇ તૈયાર થાય છે એટલે તે પહેલાં બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવાથી અથવા અતીયોગ કરવાથી શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે. ઝેર ખાનાર માણસ જેમ બે કલાકમાં મરી જાય છે તેમ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરનાર માણસ જાત જાતના રોગનો ભોગ થઈ પડી ૫૦ વર્ષ પહેલાં મરી જાય છે અથવા બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો આત્મઘાત કરે છે. આત્મહત્યા કરવી તે શાસ્ત્રમાં મહા પાપ ગણાય છે તો ૧૦૦ વર્ષ જીવ્યા વગર મરી જવું તે પણ શું એક જાતનો આત્મઘાત નથી! બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરનાર પોતાનોજ આત્મઘાત કરે છે તેમ કંઈ નથી પણ તે પોતાના પરીવારનો પણ ઘાત કરે છે, કારણકે આંબાની પાકી ગોટલી વાવી હોય તોજ આંબાનો છોડ ઉગીને ખીલે છે પણ કાચી ગોટલી ઉગતી નથી અને ઉગે છે તો તેનો છોડ પાલવતો નથી અને કદાચ પાલવે છે તો ફળ દેતો નથી. આવીજ રીતે કાચી ધાતુ-વીર્યથી ઉત્પન્ન થયેલું બાળક અલ્પાયુષી અને રોગી થાય છે અને બાળપણમાંજ ગુજરી જાય છે. આ પ્રમાણે આપણે આપણી પોતાની હત્યા કરવા ઉપરાંત

આપણી સંતતીની પણ હત્યા કરીએ છીએ, એમ કહેવું ખોટું ગણાશે નહિ. આપણા પૂર્વજો અને મહર્ષિઓ સેંકડો વર્ષ જીવતા તે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથીજ જીવતા હતા.

તમારી પોતાની અણસમજથી કે તમારા વાલીની લાલસાથી કે તમારા માવતરની લ્હાવ લેવાની ઈચ્છાથી તમારૂં બાળલગ્ન થયું હોય તો આજથી પણ તમે તમારા વીર્યનું રક્ષણ કરશો તો તેથી તમને લાભજ થશે. વીર્ય એ શરીરનો રાજા–આધાર છે, માટે તેની જેટલી આબાદી તેટલીજ શરીરની આબાદી સમજવી. "ભુલ્યા ત્યાંથી ફરીથી ગણો" એ કહેવત ધ્યાનમાં રાખી તમે તમારા વીર્યનું રક્ષણ કરતાં શીખો. શરીરમાં વીર્યની પૂરેપુરી જમાવટ વગર તેનો ઉપયોગ કરશો તો તેવા કાચા વીર્યથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજા તમને અનેક આ દુનીયાને નકામી ભાર રૂપ થઇ પડશે. આંબે આવેલી વટાણા જેવડી કેરીઓ પકાવીને રસરોટલી ખાવાની આશા રાખવી જેમ વ્યર્થ છે તેમજ બ્રહ્મચર્યના ભંગવાળા અને નબળાં વીર્યથી ઉત્પન્ન થયેલા બાળકો ઘર, કુળ અને દેશના ઉદ્ધાર કરનારાં નીવડવાની આશા રાખવી પણ ફોકટજ છે. બ્રહ્મચર્યના ભંગની પડેલી ટેવ એકદમ ન છુટી શકે તો મહીને મહીને આ ટેવને કાબુમાં લેતાં શીખવું જોઇએ. એકવાર મન દૃઢ થયા પછી તમો વીર્યવાળા થઈ લાંબી મુદત સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવાને શક્તિવાન થશો. હમેશાં વીર્યનો વૃથા ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાંથી થતી ખરાબીનો ખ્યાલ એકદમ આવી શકતો નથી. તમારા ઘરનું કોઈ માણસ કે બાળક દુધ કે ઘીથી ભરેલું વાસણ ઢોળી નાખે તો તેને તમે સખ્ત ટપકો આપો છો તેથી સોગણું નુકશાન જે એકજ વીર્યપાતથી થાય છે તેની તમે જરા પણ દાદ લેતા નથી. આર્ય ઋષિઓ ત્રણ ત્રણ વર્ષે પોતાની સ્ત્રીઓને એકજ વખત ઋતુદાન દેતા હતા તેને બદલે આજના વખતમાં વીર્યની કાંઇ કીમત ન હોય તેમ હંમેશા વ્યય કરવામાં આવે છે અને તેજ આપણી પડતી દશાનું કારણ થઈ પડયું છે. માણસના પોતાના અને પોતાના પુત્રોના હિતના સંબંધમાં આટલું જણાવ્યા પછી આગળ વધવાની અને અમારા સુજ્ઞ વાંચકોની રજા લઈશું કે જો તમારે પુત્રી હોય તો તેની માતાદ્વારા આ પ્રકારનો બોધ અપાવજો. તેમ કહેવરાવજો કે આ સંસારમાં પતિ એજ તારૂં ખરૂં દૈવત છે. તેના શરીરની સુખાકારી ઉપરજ તારા બધા સુખનો આધાર રહેલો છે. તારા પતિનું શરીર નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી થાય તેની સંભાળ રાખજે. અયોગ્ય સમયે બ્રહ્મચર્યના ભંગથી તમારા બંનેના શરીરને નુકશાન થશે, મરકી અને કોલેરાના દર્દથી કે તાવથી લાસ ગયેલું શરીર ઉપાયો કરવાથી સુધરે છે પણ અકાળે બ્રહ્મચર્યના ભંગથી તુટી ગયેલું શરીર લાખો ઉપયોગથી સુધરી શકતું નથી અને ટુંકુ થયેલું આયુષ્ય વધતું નથી, માટે ક્ષણિક સુખની લાલસાથી તારા પગમાં તુંજ કુહાડી મારીશ નહિ. સ્ત્રીઓ પુરૂષો કરતાં આઠ ગણી કામી ગણાય છે પણ સદાચરણ આગળ કાચી વૃત્તિ હારી જાય છે. વીર્યનું રક્ષણ કર્યા વગર ભુંડણની પેઠે ડઝન કે કોડીબંધ નબળાં, રોગી કે નિસ્તેજ બાળકોનો જન્મ આપવાને બદલે તારા અને તારા પતિના વીર્યનું રક્ષણ કરીને યોગ્ય સમયેજ સિંહણની પેઠે સારી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરી તારી કુખને, જ્ઞાતિને અને તારા દેશને દીપાવજે. આવા બોધ પુત્રીઓને નાનપણમાં તેમની માતાઓ તરફથી મળે અને તે બોધ પ્રમાણે વર્તવામાં આવે તો આજ આપણી માનસિક અને શારીરિક જે દુર્ગતિ થઈ છે તે થતી અટકે.

તમારાં ન પરણાવેલાં બાળકોને મોટી ઉમરે પરણાવવાની તમારામાં હિંમત હોય તો તે હિંમત ખરી કરી આપજો. કન્યાની ૧૬ અને વરની ૨૫ વર્ષની ઉમર એજ આપણી ભવિષ્યની પ્રજાની શરીર અને મનોબળ સુધારનાર હોવાથી તમે તેવી ઉમરે લગ્નની ગાંઠ તૈયાર રાખજો. આગળના વખતમાં સંસારના ચાર આશ્રમ પૈકી બ્રહ્મચર્યાશ્રમનો જે નિયમ હતો તે એવો જ હતો. આગલા જમાનામાં હાલના વખતની પેઠે ઢીંગલા ઢીંગલી પરણાવતા નહોતા પણ સુદ્રઢ અને કદાવર શારીરિક સંપત્તિવાળાં જોડાના હસ્તમેળાપ થતા હતા. અંગ્રેજો અને બીજી સુધરેલી પ્રજાઓ પણ પુખ્ત ઉંમરે પરણે છે અને તેથીજ તેઓ શારીરિક બાબતમાં આપણા કરતાં વધારે ચઢતી સ્થિતિ ભોગવે છે. બ્રહ્મચર્યના નિયમ સાથે નીચલી બાબતો પણ લક્ષમાં રાખવાની છે અને તે એ છે કે શરીરની સાતે ધાતુઓ સારી થવા માટે અન્ન, પાણી, વાયુ, અજવાળું, સ્વચ્છતા અને કસરતની જરૂર છે અને તે સાથે ગમત આપનારી નિર્દોષ રમતો રમવાની પણ જરૂર છે. સારા પથ્થર અને કાષ્ટથી બાંધેલી ઇમારત વધારે ટકાઉ હોય છે, તેવી માટીની અને હલકા કાષ્ટની ઇમારત ટકાઉ હોતી નથી તેમજ સારાં અન્ન, પાણી, હવા, પ્રકાશ વગેરેની ગેરહીજરીથી શરીર નબળું થઇ જાય છે તેથી તેમાં બાબત પણ પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે. લોકહિતાર્થે આવા લેખો વારંવાર હાથ ધરીએ છીએ કેમકે દેશની ઉન્નતિનો મુખ્ય આધાર શરીરબળ છે. અમે આ લેખમાં કરેલી સૂચનાઓ લક્ષમાં લીધાથી અને તે પ્રમાણે વર્તવાથી શરીર બળ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ ચોપાનીયામાં અને "બ્રહ્મચર્ય" વગેરે અમારા બીજા નિબંધોમાં આ અગત્યની વાતને અમે વારંવાર લોકોની દૃષ્ટિ આગળ ધરી છે. આપની પ્રજાનું મનોબળ વધારવાને જેમ આપણે રાતદિવસ મહેનત કરીએ છીએ તેમ તેની સાથે તેનું શરીરબળ વધારવાને પણ મહેનત કરવી જોઈએ. શરીરબળ વગર હૃદયબળ અને મનોબળ વધનાર નથી અને તે માટે બ્રહ્મચર્ય અને કસરતની ખાસ જરૂર છે. ભુલ થઇ હોય તો તે સુધારવી પોતાના હાથમાં છે એટલે જેઓ વીવાહીત થયેલાં છે તેમણે બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને પશુપણું છોડીને છ છ માસ અથવા વર્ષ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં પ્રીતિવાન થવું જોઈએ. નવેંબર ૧૯૦૨ માં છપાયેલો.

दीर्घ आयुष्यनी जरुर शा माटे छे?

सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीर मनुपालयेत्
जीवन् हि पुरुषस्त्विष्टं कर्मणः फल मश्नुते ॥
(चरक.)

"બીજી બધી વાતો છોડીને શરીરનું રક્ષણ કરવું, કારણ કે પુરૂષ જીવતો હોય તો કર્મનું ઇષ્ટ ફળ મેળવે છે."

માણસના આયુષ્યમાં વધારો થાય એ ઇચ્છિત વસ્તુ છે કે નહિ ? તેમજ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં બતાવેલાં રસાયનિક આયુષ્યવર્દ્ધક પ્રયોગો તથા ઔષધોવડે આયુષ્ય વધે છે કે નહિ ? ઇત્યાદિ અતિ મહત્વના પ્રશ્નો માણસોને વારંવાર ગુંચવડામાં નાખે છે, અને જ્યારે એ

ગુંચવડા ભરેલા પ્રશ્નો અને તેનો પ્રત્યક્ષ નિર્ણય પ્રાપ્ત થતો નથી ત્યારે અધીર અને અવિશ્વાસુ માણસો આ જગતને, આયુષ્યને અને ઔષધ પ્રયોગોને મિથ્યા માનીને પોતાને હાથે પોતાનું ખુન કરવા જેવા વ્યવહાર કરી યથેચ્છ વર્ત્તન કરે છે અથવા આ સંસાર ઉપર ખોટો વૈરાગ આણીને અતોભ્રષ્ટાસ્તતોભ્રષ્ટાઃ એવી દુઃખદાયક સ્થિતિમાં પોતાને નાંખી દે છે. ઔષધોવડે આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધે છે અને આયુષ્યમાં વધારો થાય એ જરૂરની વસ્તુ છે કે નહિ એ વિષે થોડો વિચાર આંહિં કરીએ.

આયુષ્ય વધારવાની જરૂરીયાતનાં કારણો પૈકી થોડાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે :-

(૧) જીવવાની ઈચ્છા માણસ માત્રને હોય છે. મરવાની ઇચ્છા કોઈને થતી નથી. માણસ જાતના સ્વભાવમાં આવો એક પ્રબળ સ્વભાવિક ધર્મ મૂકેલો છે તેથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે લાંબું જીવવું એ ઈષ્ટ વસ્તુ છે.

(૨) વૈદ્યકશાસ્ત્ર દીર્ઘ જીવિતના ઉપાયો બતાવે છે એટલુંજ નહિ પણ દીર્ઘ જીવનને માટે ભલામણ કરે છે.

(૩) મોક્ષ અથવા પરમાર્થ પ્રાપ્તિને માટે સત્કર્મો કરવાની જરૂર છે અને એ સત્કર્મોના સંસ્કારો પાડવા એ કામ સહેલું કે થોડા સમયનું નથી, માટે સત્કર્મો કરવા માટે આયુષ્ય લાંબું હોય તો થોડા અવતારમાં જ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. આયુષ્ય લાંબું હોવું જોઇએ એટલુંજ બસ નથી પણ તે સત્કર્મો કરવા યોગ્ય સ્થિતિનું એટલે આરોગ્યતા ભરેલું પણ હોવું જોઈએ એટલાજ માટે શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્માએ અર્જુનને ઉપદેશ આપ્યો છે કે :—

बहुनां जन्मना मंते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते ।
वासुदेवः सर्व मिति समहात्मा सुदुर्लभः ॥

પણ બીજી તરફથી વેદાંતીઓએ "બ્રહ્મસત્ય" "જગન્મિથ્યા" એવા વાકયોના ઉપદેશવડે લોકોને અવળે માર્ગે ચડાવી દીધા છે અને તેથી લોકો ઐહિક સુખ કે ઐશ્વર્ય તરફ ઉપેક્ષા રાખીને પ્રમાદી થયા છે. વેદાંતીઓ ઉપલાં વાકયોનો ખરો અર્થ પોતેજ જાણતા નહીં હોય તો પછી તેઓ પોતાના શિષ્યોને તો શી રીતે સમજાવી શકે. પોથીમાંહેનાં રીંગણાંની પેઠે તેઓ પોતે તો આ જગતને મિથ્યા ઠરાવતાં છતાં સંસારમાં સંપૂર્ણ આસક્તિવાળા હોય છે અને પોતાના ઉપદેશનું સ્થાન એ વાસ્તવિક રીતે ખરા ઉપદેશનું સ્થાન નહિ પણ વેપારની પેઢી બની રહેલી હોય છે. " બ્રહ્મસત્ય જગન્મિથ્યા " એ વેદાંત વાકય ઉપર વિવેચન કરવાનું આ સ્થળ નથી; સંક્ષેપમાં એટલું જ કહેવું બસ છે કે, વેદાંતીઓનું પોપટીયું પાંડિત્ય એમની પાસેજ રહેવા દ્યો. બ્રહ્મસત્ય છે અને જગત્ મિથ્યા છે એ વાત તો ખરી છે, પણ માત્ર બોલવાથી એ સિદ્ધિ ઉપર અવાતું નથી. જગત્ મિથ્યા છે છતાં એજ જગતમાં અને સંસારમાં રહીને, કર્ત્તવ્યો કરીને બ્રહ્મનાં સત્ય સ્વરૂપને ઓળખી શકાય છે અને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. વેદાંતીઓના ઉંધા ઉપદેશથી ઐહિક સુખને તુચ્છ માનીને આપણે હિંદુ લોકો પારમાર્થિક સુખની ઈચ્છા કરીએ છીએ અને તેથી શરીર સંપત્તિની આપણાં મનમાં બહુ કિંમત નથી. જે લોકો આવા અવળા ઉપદેશ ઉપર દોરવાઇ રહ્યા છે એમના અંતઃકરણમાં અમો એવું ઠસાવવા માગીએ છીએ કે ખાલી

બોલવાથી કે વાતો કરવાથી 'અહંબ્રહ્માસ્મિ' થવાતું નથી. સત્કર્મો કરીને મનમાં સદ્‌વાસનાઓ અને ઉત્તરોતર ઉચ્ચ સંસ્કારો નાખવાથી એ પરમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. યાત્રા કરવાથી, ગંગામાં ડુબકી મારવાથી, સત્યનારાયણની ઘેર કથા વંચાવી પડોશીઓમાં પ્રસાદ વહેંચવાથી કે વ્રત કરવાથી, ગીતાનો પાઠ કરી જવાથી કે નાક દબાવીને ગાયત્રી મંત્ર બોલી જવાથી, માત્ર આટલાથીજ સદ્‌ગતિ મળી જાય છે એવું માનનારાઓને અમારે કાંઈ કહેવાનુંજ નથી; પણ જેઓ તત્વદષ્ટિવાળી સમજણ ધરાવે છે અને માને છે કે જે પ્રમાણે બીજ પર સંસ્કારો થાય છે તે પ્રમાણેજ તે બીજમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ વૃક્ષનું સ્વરૂપ ઘડાય છે, તેવીજ રીતે મન પણ પૂર્વ જન્મનું બીજ હોવાથી મન ઉપર થયેલા સંસ્કાર પ્રમાણે આ જન્મમાં સારી કે નઠારી વાસના ઉત્પન્ન થાય છે; અને સદ્‌વિચારો અને સત્કર્મો વડે જેમણે અસદ્ વાસનાઓને નિર્મૂળ કરી નાખેલી હોય છે તેમનોજ બ્રહ્મમાં લય થઈ પુનર્જન્મનો ફેરો ટળે છે. એવા તત્વદષ્ટિવાળા વિચારવંત લોકોને અમારો એવો પ્રશ્ન છે કે જ્યારે સત્કર્મદ્વારા મનની શુદ્ધિ કરવાની છે તથા સત્કર્મ કરવાના પ્રત્યેક આયુષ્યમાં જેમ સમય વધારે દીર્ઘ તેમ વધારે સારૂં, ત્યારે જે શરીર સંપત્તિના આયુષ્યની મર્યાદા તથા કર્ત્તવ્ય શક્તિ પણ વધે છે. તે શરીર સંપત્તિ પરમાર્થ પ્રાપ્તિનું એક મુખ્ય સાધન છે અને તેથીજ તેની આપણને જરૂર છે એવું શું સિદ્ધ થતું નથી ? પરમાર્થ સાધન માટે અસદ્‌વાસના (અસદ્‌વાસના એજ પુનર્જન્મનું મુળ કારણ છે)નો સમૂળગો નાશ કરવો જોઇએ અને તેને માટે પુષ્કળ સમય સુધી સત્કર્મ કરવાં જોઈએ અને તેથીજ તે સત્કર્મો કરવા માટે આયુષ્ય મર્યાદા જેમ વધારે તેમ મોક્ષ પ્રાપ્તિના જન્મ થોડા લેવા પડે. મોક્ષ સહેલથી મળી જાય છે એવું મિથ્યા માનનારા લોકોએ આ સત્કર્મો, સદ્‌વાસવાસનાઓ અને સંસ્કારોની વાત અવશ્ય ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. જો મોક્ષમાર્ગ સુલભ હોત તો ગીતા જેવા ગ્રંથમાં તે મોક્ષમાર્ગ કરવાની મુશ્કેલી વિષે તથા કર્મ કરવાની આવશ્યકતા વિષે વર્ણન કર્યુંજ ન હોત; પરંતુ જે અર્થે નિષ્કામ બુદ્ધિથી કર્મ કર્યા વિના ચિત્તની શુદ્ધિ થતી નથી એવું ગીતામાં કહેલું છે તથા જે અર્થે આરોગ્યતાના અભાવે અપમૃત્યુ અથવા અલ્પકાળમાં મૃત્યુ આવી પહોંચવાથી સત્કર્મ કરવાનો કાળ કમી થાય છે તે અર્થે શરીર સંપત્તિ તથા આરોગ્ય એ બે વસ્તુઓ પરમાર્થી લોકોને માટે ઉઘાડી રીતે જરૂરની ઠરે છે.

આંહિ યોગશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ અને ભક્તિમાર્ગ વાળાઓ કદાચ એવો પ્રશ્ન કરશે કે અમને તો થોડાજ સમયમાં મોક્ષ પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓને આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એવો મળી શકશે કે યોગસિદ્ધિમાં પણ શરીર સંપત્તિ અને આરોગ્યતાની જરૂર પડે છે. શરીર રોગી હોય તો મનની એકાગ્રતા થતી નથી અને તેથી બસ્તિ, આહાર, પ્રાણાયામ, ઇત્યાદિ શારીરિક ક્રિયાઓ વડે પ્રથમ શરીરને નિરોગી તથા સ્વસ્થ કરવાની જરૂર પડે છે. બીજી પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યો કદાચ રોગી શરીરવડે થઇ શકે પણ યોગસાધનામાં શરીરની આરોગ્યતા વિના એક ડગલું પણ આગળ ચાલતું નથી. આ પ્રમાણે યોગમાર્ગમાં કર્મની નહિ તો શરીર સંપત્તિની જરૂર છે.

ભક્તિમાર્ગ વાળાઓને એવો ઉત્તર આપી શકાય કે, જે ભક્તિ વડે ભક્ત અહંકાર ભૂલી જઇને સર્વ પ્રાણીને પોતાના આત્મા જેવા ગણે તે ભક્તિ સુલભ નથી અને એવી

ભક્તિના દાખલા આ જગતમાં વિરલ છે. તેવી ભક્તિ પ્રાપ્ત થવામાં પૂર્વ કર્મની સાહ્યતા જોઇએ. જો એમ ન હોત તો ભક્તિમાર્ગનો આશ્રય કરનારા લોકો તો ઘણા છે છતાં કબીર, એકનાથ તથા તુકારામ જેવા અહંબુદ્ધિ રહિત સાધુ પુરૂષો થોડા કેમ જોવામાં આવે છે? ભક્તિ કરનારા લોકો પોતાને ભક્ત કહેવરાવે છે, પરંતુ દુર્વાસના તથા કામ વાસનાથી તે ભક્તિ યુક્ત હોતી નથી. જ્ઞાનયુક્ત ભક્તિ શ્રેષ્ટ છે ખરી, પણ તે ભક્તિ લોકોને જેવી સુખ સાધ્ય લાગે છે એવી સહેલી નથી; કેમકે ભક્તિની પ્રાપ્તિ માટે અહંપણું ભુલવું જોઇએ તથા દુર્વાસના દૂર કરવીજ જોઇએ; પણ એવી વૃતિ સત્કર્મો કર્યા વિના પ્રાપ્ત થાયજ નહિં. ગાવા બજાવવાથી, નાચવાથી, પુસ્તકના પાઠથી અથવા જીભ કે પગના પ્રભાવથી એ વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળતો નથી, તેથી લોકો જેને ભક્તિ માર્ગ કહે છે તેનું અવલંબન કરવાથી મોક્ષ મેળવવાને માટે જે પ્રકારનો અંતઃકરણમાં ફેરફાર થવો જોઈએ તેવો થતો નથી. હાલમાં જેને લોકો ભક્તિમાર્ગ સમજે છે તે માર્ગમાં ભક્તો બીજા લોકોને મુકાબલે વધારે પ્રમાણિક અથવા વધારે વિરાગવાન અથવા વધારે વિરાગવાન અથવા વધારે પરોપકારી દેખાતા નથી. આથી એમ કહેવાનું નથી કે ભક્તિ-માર્ગ નકામો છે. પણ જ્યારે દુર્વાસના વિનાનું શુદ્ધ મન એજ મોક્ષનું સાધન છે તથા સત્કર્મ કર્યા વિના જ્યારે મનને યોગ્ય સંસ્કાર મળતા નથી ત્યારે 'પુનરપિજનનં પુનરપિ-મરણં' એવો ઘાટ થાય છે. આ સ્થિતિ જોતાં, એ સ્થિતિને દુર કરવા માટે નિષ્કામ સત્કર્મ કર્યા સિવાય બીજો રસ્તો નથી.

એક બીજા પક્ષથી એવી પણ દલીલ આવી પડે છે કે "આત્મા શુદ્ધ તથા 'સત્ ચિત્ આનંદમય' છે પણ દેહના સંબંધથી તેને મમત્વ પ્રાપ્ત થતાં તે અજ્ઞાન તથા દુઃખમાં પડે છે, અને તેથી જે અર્થે તે દેહ સુખનું મૂળ કારણ છે તે અર્થે દેહનું મમત્વ જેટલું ઓછું થાય એટલું સારૂં; અને તેને માટે દેહને નાના પ્રકારના ભોગથી દુર રાખવો. દેહ ક્ષીણ કરવો અને સર્વ ભોગ તથા વૃત્તિઓથી નિવૃત થવું અને તેથી શરીર સંપત્તિની બીલકુલ જરૂર નથી તો પછી તમે શરીર સંપતિનો અમને શા માટે ઉપદેશ કરો છો? પ્રવૃત્તિ માર્ગમાં પડેલા લોકો આ લોકની વસ્તુઓનો યથેચ્છ ઉપયોગ કરવાની લાલસામાં પડીને પરસ્પર કજીયા ટંટા, મારામારી અને કાપાકાપી કરે છે એવું પણ આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ, ત્યારે અશક્તિપણામાં મળતી લુખીપાખી ભાખરી ખાઇ દેહની મર્યાદા ટુંકી કરીને નિવૃત્તિ માર્ગમાં આયુષ્ય ગાળવાની જે લોકો ઇચ્છા કરે છે તેમને શરીર સંપત્તિનો ઉપદેશ કરીને પ્રવૃત્તિ માર્ગમાં કાં નાખો છો?" આ આક્ષેપનો ઉત્તર ઘણો સહેલો અને સીધો છે, તે એ કે, જેને તમે નિવૃત્તિ માર્ગ સમજો છો તે નિવૃત્તિ માર્ગ વડે જ્યારે તમો સ્વાર્થ કે પરમાર્થ એકાદ પણ અર્થ પૂર્ણ રીતે પ્રાપ્ત કરો ત્યારે તો તમારી શરીર સંપત્તિની ઉપેક્ષા વાજબી છે. પણ તેમાંનો એકે પણ અર્થ સિદ્ધ થતો જોવામાં આવતો નથી અને એવા કહેવાતા નિવૃત્તિ માર્ગનાં લોકો પ્રમાદમાં રહીને દુઃખદાયક સ્થિ-તિમાં જીંદગીને ગાળે છે. તેઓ નથી પોતે સુખ મેળવતા, કે નથી બીજાને માટે સુખ મેળવી આપતાં, તેમ છતાં તમારા નિવૃત્તિ માર્ગમાં પણ તમારે શરીર સુખની ગફલત કરવાની નથી. આત્માની ઉન્નતિ કરવામાં જ્યારે ખરાબ વાસનાઓ અને નઠારી વૃત્તિઓ એજ બાધ કરતા છે ત્યારે તે કાંઈ શરીર સુખની બેદરકારીથીજ નાશ પામનાર નથી. કારણકે

દુર્વાસનાનું સ્થાન જડ દેહ નથી. જો દુર્વાસનાનું કારણ શરીરજ હોત તો તે શરીર બળીને ખાખ થવાની સાથે વાસનાઓનો પણ નાશ થાત, પણ તેમ તો આપણે માનતા નથી અને તેમ થતું પણ નથી; વાસનાઓ એ શરીરની સાથે બળીને ભસ્મ થતી નથી પણ મન સાથે રહી જાય છે. ત્યારે વાસનાનું સ્થાન દેહ નથી, પણ મન છે અને તેથી દેહને દુખી કરવાથી કે ક્ષીણ કરવાથી વાસના નિર્મૂળ થતી નથી, એવું શું સિદ્ધ થતું નથી? અર્થાત્ શરીરની ઉપેક્ષા કરી તેને કષ્ટ આપવાથી એટલે આ લોકના સુખનો ત્યાગ કરી દેવાથી કાંઈ દુર્વાસના દૂર થતી નથી.

ત્યારે દુર્વાસનાનો નાશ કરવાનો ઉપાય શો? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ઘણોજ સરલ છે. સદ્વાસના પ્રાપ્ત કરવાની પ્રવૃતિ કરવી એ નઠારી વાસનાનો નાશ કરવાનો ઉપાય છે. કૃપણપણું કે લોભ ટાળવાનો ઉપાય દ્રવ્યનું દર્શન બંધ કરવું અથવા તેનો સંબંધ છોડવો એ નથી, પણ ઉદારપણાથી દ્રવ્યનું દાન કરવું એજ કૃપણપણું ટાળવાનો ઉપાય છે. જે પ્રમાણે રોગીપણું પૂર્ણપણે દુર કરવાનો ઉપાય રોગ કરનારી વસ્તુને નજરે જોવી નહિ કે તેનો સ્પર્શ કરવો નહિ તે નથી, પણ રોગ કરનારી વસ્તુનો સંબંધ આવે ત્યારે શાંતવૃત્તિ ધારણ કરવી તે છે.

ભય દુર કરવાનો રસ્તો ભય ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુ જ્યાં ન હોય ત્યાં જઇને રહેવું એવો નથી, પણ ભય ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુનોજ નાશ કરવો એ તેનો ખરો ઉપાય છે. જે પ્રમાણે કૃપણપણું ઉદારતાથી, ભય હિંમતથી અને રોગ પ્રેમથી નાશ પામે છે, તેવી રીતે પુનર્જન્મના દુઃખનું મૂળ કારણ જે દુર્વાસના તે દુર્વાસનાનો નાશ તો સદ્વાસનાથીજ થાય છે. અર્થાત્ દુર્વાસનાનો નાશ કરવા માટે સદ્વાસનાનો વ્યાપાર વધારે કરવો જોઇએ. નિવૃત્તિ માર્ગમાં પડીને સંબંધ છોડી દેવાથી આવો પ્રસંગ હાથ લાગતો નથી અને તેથી આત્મિક ઉન્નતિ થાય છે કે નહિ તેને માટે સંશય છે. દુર્વાસનાઓને દાબી રાખવાથી તે ટળતી નથી પણ સદ્વાસનાઓની પ્રવૃત્તિ કરવાથી તે ટળે છે. તેને માટે વિશ્વામિત્ર અને મેનકાનો પ્રસંગ અચ્છું દ્રષ્ટાંત છે. વિશ્વામિત્રે હજારો વર્ષ સુધી એકાંત વાસમાં તપ કર્યું પણ તેની મૂળ કામવાસના નિર્મૂળ થઇ નહોતી તેથી મેનકા ઉપર દ્રષ્ટી પડતાં તેનું મન ચંચળ તથા ભ્રષ્ટ થયું. આ ચંચળ મનને પાછું કબજામાં લીધું તે દેહની ઉપેક્ષા કરીને નહિ પણ પશ્ચાતાપથી ઉત્પન્ન થયેલ આવેશવડે તેણે સદ્વૃતિઓનો વિકાસ કરીને કબજામાં લીધું. શરીરની ખીલવણી શરીરને વિશ્રાંતિ દેવાથી નહિ પણ સદ્વાસનાઓનો વિકાસ કરવાથી થાય છે.

માટે ઉન્નતિની ઇચ્છા કરવાવાળા આપણા દેશના લોકોએ સમજવું જોઇએ કે દેવ-સ્થાનોમાં કે મઠોમાં બેસીને માળા ફેરવી બેસી રહેવાથીજ પોતાની કે દેશની ઉન્નતિ થવાની નથી. કર્ત્તવ્ય કર્મો અને સત્કર્મો કરવાથીજ ઉન્નતિ થવાની છે. વળી તે કર્મો પરોપકાર વૃત્તિથી કરવાં જોઈએ. આવાં સત્કર્મોથીજ વાસનાની શુદ્ધિ થાય છે પણ આરોગ્ય અને બળવાન શરીર વિના કર્મો નિર્વિઘ્ને થતાં નથી, માટે દીર્ઘ જીવિત, આરોગ્ય તથા શરીર સંપત્તિની સંપૂર્ણ આવશ્યક્તા સિદ્ધ થાય છે. શરીર સંપત્તિ મેળવીને સત્કર્મો કરવાં અને સત્કર્મો કરીને મનની ખરાબ વાસનાઓ કાઢી નાખવી તથા **સદ્વાસનાઓથી પરમાર્થ અથવા મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરવી.**

શરીર સંપત્તિના યેાગથી પ્રવૃત્તિ માર્ગમાં પડતાં ઘણીવાર આપણી વૃત્તિઓ અવળે માર્ગે પણ દોરવાઇ જાય છે. પર હિતની વાત બાજુ પર રાખીને માણસેા પેાતાના ઉદ્યેાગમાં સ્વાર્થી બની જાય છે. પ્રવૃત્તિ માર્ગમાં આ એક ખામી અને ખરાબી થવાનેા સંભવ છે, પણ વૃત્તિને સુધારવી કે બગાડવી એ વાત પ્રત્યેક માણસના પેાતાના હાથમાં છે, એટલા માટે પ્રવૃત્તિ માર્ગને દોષ દેવાનેા નથી. જો પ્રવૃત્તિની આવશ્શકતા ન હેાત તેા દેહ, ઇન્દ્રિયેા તથા તેની ક્રિયાઓની કુદરતે યેાજના જ ન કરી હેાત. નિવૃત્તિ માર્ગમાં આળસુ થઇને પડી રહેવું અને શરીરની ઉપેક્ષા કરીને આ કષ્ટ ટુંકું કરવું એવી ઇશ્વરની ઇચ્છાજ નથી. જો ઇશ્વરની એવી ઇચ્છા હેાત તેા તેણે માણસેાને દેહવર્ધક તથા પ્રજાવર્ધક ઈન્દ્રિયેાજ આપી ન હેાત. કર્મનાં ફળ ભેાગવવાને માણસને જગા છે અને પૂર્વ કર્માનુસાર હાથથી કૃતિ કરવાને દેહ તથા ઇન્દ્રિયેાની આવશ્યકતા છે અને એટલા માટેજ આ દેહને ઇશ્વરે ઇન્દ્રિયેાવાળું બનાવ્યું છે. રક્ષણ, પેાષણ તથા વૃદ્ધિ એજ કુદરતનેા કાયદેા છે અને ભક્ષણ તથા નાશ એ અપવાદ અથવા પાપ છે. આ વાત દરેક માણસે લક્ષમાં રાખવાની છે અને તેથી માણસે પેાતાના શરીર તથા મનને દિનપ્રતિદિન તથા જન્મે જન્મ વિકાસ તથા ઉન્નતિના માર્ગ પર લઇ જવાનેા અહર્નિશ પ્રયત્ન કરવેા જોઇએ અને આરેાગ્યતા ભરેલું લાંબું આયુષ્ય એ આપણા સર્વ ઉદ્યેાગનું મધ્યબિંદુ થવું જોઇએ.

शारीरिक शुद्धि.

હિંદુ, મુસલમાન, બૌદ્ધ, જૈન, ખ્રિસ્તિ વગેરે સર્વ જુના ધર્મો અને તેના ચુસ્ત પાળનારાઓ શુદ્ધિ અથવા પવિત્રતાનેા મ્હેાટેા મહિમા માને છે. એ સર્વ ધર્મોનાં ધર્મ સંબંધી ફરમાનેામાં પવિત્રતાના બહૂ ઉંચા નિયમેા બાંધેલા છે. હિંદુ લેાકેાનેા પ્રાચીન આર્યધર્મ પવિત્રતાના બહુ સૂક્ષ્મ નિયમેાથી ભરેલેા છે અને એ ધર્મની સર્વ ક્રિયાઓ પવિત્રતાના પાયા ઉપર રચાયેલી છે. પવિત્રતાના આ બધા સૂક્ષ્મ નિયમેા શરીર સંરક્ષણ સાથે બહુજ નિકટ સંબંધ રાખે છે, અથવા ખરૂં કહીએ તેા એ નિયમેા શરીર સંરક્ષણના પાયારૂપ છે. જે લેાકેા આ વાતના રહસ્યને સમજી શકતા નથી તેઓ આવી પવિત્રતા અથવા આચારેાને અત્યાચાર ગણીને મશ્કરી કરે છે, પણ શારીરિક નિયમેા તરફ દૃષ્ટી કરતાં પવિત્રતાના એ આચારેામાં કાંઇ પણ અત્યાચાર જેવું જણાતું નથી.

પવિત્રતાનેા આટલેા મેાટેા મહિમા છતાં, અને પ્રાચીન વડિલેાની ધર્મ સંબંધી પવિત્રતાનેા આપણે ઘણેા ગર્વ ધરાવીએ છીએ છતાં, હાલના કાળમાં આપણે આપણી શારીરિક શુદ્ધિ સંબંધી સ્થિતિમાં એટલા બધા અધમ અને નીચા ગયા છીએ કે એ અધમતા અને અપવિત્રતાના પરિણામે આપણે આપણી શારીરિક અને માનસિક ઉત્તમતાને ખેાઇ બેઠા છીએ. આપણી આસપાસ નાના પ્રકારનાં દરદેા ઉભરાઇ વળ્યાં છે, એ સર્વ આપણી શારીરિક અપવિત્રતાનુંજ પરિણામ છે, જે વિષે આ માસિકમાં પ્રસંગેાપાત લખાઇ ગયા છતાં આ લેખથી જરા વધારે વિસ્તાર સાથે વાંચનારાઓના મન ઉપર અજવાળું પાડવાનેા યત્ન કરવામાં આવ્યેા છે.

શુદ્ધિને ધર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં "શૌચ" કહેવામાં આવે છે. આ શૌચના બે પ્રકાર છે. ૧ બાહ્ય શૌચ અને ૨ આભ્યંતર શૌચ. શરીરના તમામ અવયવોને શુદ્ધ રાખવા એ બાહ્ય શૌચ છે. સૂક્ષ્મ શરીર એટલે મનને પવિત્ર અથવા વિકાર વગરનું રાખવું એ આભ્યંતર અથવા અંદરનું શૌચ છે. બાહ્ય શૌચ એટલે સ્થૂલ શરીરની પવિત્રતા સ્નાન વગેરેથી મલિનતાનો ત્યાગ કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે અને આભ્યંતર શૌચ એટલે અંતઃકરણની શુદ્ધિ સદ્‌વિદ્યા, તપ તથા જ્ઞાનથી થાય છે, એવું શાસ્ત્ર કહે છે અને તે ખરૂં છે; પણ શરીરની શુદ્ધિ વિના મનની શુદ્ધિ થતી નથી અથવા બીજી રીતે બોલીએ તો મનની શુદ્ધિ માટે તનની શુદ્ધિની અવશ્ય જરૂર છે. શરીરની અંદર દેખાતાં હાડકાં, ચામડી, લોહી, માંસ વગેરે પદાર્થોને સ્થૂલ શરીર કહેવામાં આવે છે અને તેની અંદર જે અંતઃકરણ અથવા મન છે તે સૂક્ષ્મ શરીર છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર અથવા મન એક રીતે સ્થૂલ શરીર અથવા તનને આધીન છે, કેમકે તે સ્થૂલ શરીરમાંથીજ ઘડાય છે. આ વિષય ઘણો સૂક્ષ્મ હોવાથી તે વિષે કોઇ બીજા પ્રસંગે વિસ્તારથી લખવામાં આવશે. ટુંકામાં સમજવાનું એ છે કે, મન એ શરીરનોજ પરિણામી અંશ હોવાથી તે પ્રમાણે ઘડાય છે અને પવિત્ર શરીરમાંજ પવિત્ર મન હોઈ શકે છે. બહારની અપવિત્રતા મનને અપવિત્ર અથવા અપ્રસન્ન કરે છે અને બહારની પવિત્રતા મનને પણ પવિત્ર તથા પ્રસન્ન કરે છે. તાવ વગેરે રોગો એ સંબંધી પવિત્રતા નહિ પાળવાની પાપ રૂપ શિક્ષા છે અને કામ, ક્રોધ, કુસંપ, કલેશ ઇત્યાદિ વિકારો અથવા દુર્ગુણો માનસિક અપવિત્રતાની પરિણામી શિક્ષા છે, અને તે સર્વ પરસ્પર સંબંધ ધરાવે છે.

શારીરિક શુદ્ધિ પાળવાના નિયમો જાણતાં પહેલાં એ શુદ્ધિ આપણાં કયાં કયાં કાર્યો સાથે સંબંધ રાખે છે તે જાણવાની જરૂર છે. ખાવું, પીવું, પહેરવું, બેસવું, ઉઠવું, સુવું, કામ કરવું, ઈત્યાદિ દરેક ક્રિયા સાથે શરીરની શુદ્ધિ કે અશુદ્ધિ થવાનો સંભવ છે અને તેથી ડાહ્યા પુરૂષોએ તે બધાના નિયમો બાંધ્યા છે તથા બતાવ્યા છે. હાલમાં કેળવણીના પ્રસારની સાથે કેળવાયેલો વર્ગ ચોખ્ખાઇના સામાન્ય નિયમોને જાણતો થયો છે, અને તેથી તે વર્ગ એમ પણ માનતો જણાય છે કે ચોખ્ખાઇની બાબતમાં તો તે પરિપૂર્ણ છે. સાબુથી શરીર ધોવું અને ધોબીનાં ધોયેલાં ધોળાં કપડાં પહેરવાં એ તેમનો ચોખ્ખાઈ સંબંધી ઉંચામાં ઉંચો ખ્યાલ છે. એક બીજા જુના પુરાણા વર્ગની પવિત્રતા સંબંધી તપાસ કરીએ તો, સ્નાન કરીને કોઇને અડયાથી શરીર છુવાઈ જાય અને ફરીથી ન્હાવું પડે; તીલક તાણ્યા વિના બહાર ન નીકળાય, ઈત્યાદી ખ્યાલો તેમની ઉંચામાં ઉંચી પવિત્રતાના નમુના છે. અસ્તુઃ એ બંન્ને વર્ગો પોત પોતાની ચોખ્ખાઈ અથવા પવિત્રતા સંબંધી સમજણમાં કાંઇ પણ ભૂલ કરે છે એમ અમારૂં કહેવું નથી. સાબુ ચોળીને નહાવું તથા ધોએલાં વસ્ત્ર પહેરવાં તેમજ સ્નાન કરીને કોઇનો સ્પર્શ નહિ કરવો એ બધા આચારમાં કાંઈ પણ અર્થ છે. પણ એ ઉભય વર્ગો બીજી ઘણી અગત્યની વાતોમાં શારીરિક શુદ્ધિનો આરોગ્યતા સંબંધી હેતુ ભૂલી ગયા છે. શુધ્ધાશુદ્ધિનું પુરાણ ઘણું મોટું છે અને તેથી માત્ર એકાદ દ્રષ્ટાંત આપીનેજ અમે એ ઉભય વર્ગના મન ઉપર પવિત્રતાનો વાસ્તવ હેતુ ઠસાવવા માગીએ છીએ. ઘરમાં છુંછી કરવાવાળા અને ટીલાં ટપકાં તાણીને કે ભસ્મ લગાવીને સિદ્ધ બની બેઠેલાં બ્રાહ્મણો અપવિત્ર પોળોમાં અને સરીઆમ રસ્તાઓમાં ખરાબ

જગાઓ ઉપર મિષ્ટાન્ન ઉડાવવા મંડી જાય છે તે વખતે તેઓ પોતાની પવિત્રતાનું બધું ભાન ભુલી જતા હોય એમ સમજાય છે, અથવા તો પવિત્રતા એટલે શું તેનો તેઓ અર્થજ સમજતા હોતા નથી. આની તરફ કેળવાયલા સુધરેલાઓ બબરચીખાનાઓમાં બનેલાં પાંઉ, બીસ્કીટો, ચાપાણી, તથા ભ્રષ્ટતાથી ભરેલી વીશીઓ અને હોટલોમાં રીફ્રેશમેન્ટો લેવામાં કાંઈ અપવિત્રતા જોતા નથી ! અમે અત્રે નાતજાત કે ધર્મ સંબંધી મતભિન્નત્વના સવાલને બાજુપર મૂકીને માત્ર શારીરિક પવિત્રતાના વૈદક સિદ્ધાંત ઉપર બોલવા માગીએ છીએ, તે ભૂલી જવાનું નથી. હોટેલોમાં રીફ્રેશમેન્ટ લેવાથી કે બબરચીખાનાંઓમાં બનેલી બિસ્કીટો ખાવાથી વટલાઇએ કે નહિ તેનો નિર્ણય કરવો એ અમારૂં કામ નથી, પણ જો શારીરિક અથવા વૈદક નિયમોથી તેનો અનાયાસે નિર્ણય થઇ જતો હોય તો તેનો સ્વીકાર કરવો એ દરેક ડાહ્યા માણસની ફરજ છે. જે આચરણથી શરીરમાં કોઈ રોગી પરમાણુઓનો સંસર્ગ થાય તે આચરણ શરીરને વટલાવે છે એટલે રોગી બનાવે છે. જો વટલાવાનો કોઈ સ્વીકારવા લાયક અર્થ હોય તો તે આટલોજ છે, અને એ અર્થમાં આપણાં શરીરને ડગલે ડગલે દરેક આચરણમાં અભડાવાનો કે વટલાવાનો સંભવ છે. હોટેલોમાં ખાનારા સુધરેલાઓની આપણા પુરાણા પવિત્ર બ્રાહ્મણો નિંદા કરતા હોય તો અમારે સ્પષ્ટપણે એમ પણ કહી દેવું જોઇએ કે ખાળકુવાનાં પાણી અને ગંદકી કરેલી જગાઓ ઉપર પત્રાવળીઓ મૂકીને જમવું તેના કરતાં હોટેલની બીસ્કીટો વધારે સારી હોવી જોઇએ. પવિત્રતાના નિયમો અને અભડાવા વટલાવાના પ્રતિબંધો એ સર્વ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિના ધોરણ ઉપર રચાયેલા હોવા જોઈએ, અને વાસ્તવમાં છે પણ એમજ. પણ દિશા ભૂલી જવાઇ છે અને એક નાગર બ્રાહ્મણ બીજા બ્રાહ્મણ ભેગો બેસીને જમતાં વટલાય છે પણ હોટેલમાં કે ખાળકુવાના પાણી ઉપર બેસીને જમતાં વટલાતો નથી ! શું ધર્મ સંબંધી પવિત્રતાનો આવો કાયદો છે ? જે કાયદો છે તેનો હેતુ આવો અર્થ વગરનો નથી, પણ શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતા, આરોગ્યતા, તથા ઉન્નતિના હેતુ ઉપર એ કાયદો રચેલો છે.

શારીરિક પવિત્રતામાં માત્ર શરીરની ચામડીની સુંદરતા કે વસ્ત્રની સફાઇનોજ સમાવેશ થતો નથી. નાની મોટી અસંખ્ય વાતો અને આચરણો એ પવિત્રતા સાથે સંબંધ રાખે છે, કેમકે શરીર ક્ષણે ક્ષણે અન્ય વસ્તુઓ સાથે સંસર્ગમાં આવે છે. શરીર અને વસ્ત્ર ઉપરાંત રહેવાનાં ઘર સાફસુફ રાખવાં એ વાત સાધારણ માણસો પણ સમજી શકે છે, પણ એજ સાફસુફ ઘરનાં રસોડાંની તથા ખાવા બેસવાના સ્થળની સ્થિતિ ઘણાં કુટુંબોમાં ત્રાસ પેદા કરે એવી હોય છે. શારીરિક શુદ્ધિ અથવા વૈદકના નિયમપર વિચાર કરી જોઇએ તો એવાં ગંદાં રસોઈખાનાં અને ખાવાનાં સ્થળ રોગનાં ઘર હોવાં જોઈએ. ધન્ય છે પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓને ! રસોઇ કેવી રીતે કરવી, કોણે કરવી, અને કોણે ન કરવી, કેવા સ્થળોમાં કરવી અને કેવી પવિત્રતા રાખવી તેના પણ નિયમો બાંધ્યા. રસોઈ કરનારે સ્નાનથી શુદ્ધ થઇ ધોયેલ પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરીને રસોડામાં દાખલ થવું અને પછી કોઇના સંસર્ગમાં આવવું નહિ. હાલના સુધરેલાઓ નવેણને ભલે હસી કહાડે, પણ એ નવેણ પાળવામાં વૈદકનો એટલે શારીરિક શુદ્ધિનો હેતુ રહેલો છે. જો રસોયો નવેણ ન પાળે અને રસોઈ કરતો કરતો જ્યાં ત્યાં અડકીને કે ફરીને આવે તો તે પોતાની સાથે

પોતાના હાથમાં તેમજ પગમાં બહારની મલિનતા અથવા જંતુઓને રસોડામાં દાખલ કરે, એ બેશક બનવા જોગ છે. એટલાજ માટે રસોઇ કરનારે ગંદી જગામાં નહિ જવું તથા વગર ધોયેલાં વસ્ત્રોનો કે સ્નાનથી પવિત્ર નહિ થયેલાં માણસોનો સ્પર્શ નહિ કરવો એવું ઠરાવેલું છે. એજ નિયમ જમવાની જગાઓને અને જમનારાઓને પણ લાગુ પડે છે. જેમ રસોઈ કરવાના રસોડાં પવિત્ર રાખવા જોઈએ તેમ ખાવાબેસવાની જગાઓ પણ શુદ્ધ હોવી જોઇએ. દક્ષણી બ્રાહ્મણોમાં એ આચાર જળવાઇ રહ્યો છે. તેઓ ઘરમાં પણ જમવાની જગાને લીંપી શુદ્ધ કરે છે, પણ કાઠીયાવાડ તેમજ ગુજરાતના બ્રાહ્મણોની આ આચાર સંબંધી સ્થિતિ ઘણી લજ્જા ઉપજાવે એવી થઈ પડી છે. પછી બીજી હિંદુ વર્ણોનું તો બોલવુંજ શું. અંગ્રેજ વગેરે અન્ય જાતિઓથી આપણે શ્રેષ્ટ હોવાનો દાવો કરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજ લોકોનાં શરીરની, વસ્ત્રોની, અને તેમના જમવાનાં સ્થળો તથા ટેબલોની સ્વચ્છતા આપણને લજ્જામાં નાખે છે, અને એ સ્વચ્છતાના કારણથીજ શારીરિક તથા માનસિક બળમાં તેઓ હાલમાં આપણાપર ચઢીયાતો દરજ્જો ભોગવે છે.

શૌચક્રિયા એટણે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા જેવી નિત્ય ક્રિયાને પણ આપણા પૂર્વજોએ ધર્મશાસ્ત્રના આચારાધ્યાયમાં દાખલ કરી છે. રહેવાના મકાનમાં જેમ જાજરૂ અને મોરીઓ હોય છે અને જે જગાઓને મલિન તથા અપવિત્ર માનીને તેનો આપણે સ્પર્શ કરતા નથી અથવા સ્પર્શ કર્યા પછી સ્નાનાદિકથી શુદ્ધિ કરીએ છીએ, એવીજ રીતે શરીરમાં પણ મળમૂત્રનાં મલિન સ્થાનો છે. એ અપવિત્રતા તેની અંદરના મલિન પદાર્થો (ઝાડો તથા પેસાબ) ને લીધે છે. ઘરની એક આખી ઈમારતમાં રસોઇ કરવાના, બેસવાના, વાંચવા લખવાના અને ઝાડો પેસાબ કરવાના એમ ઘણા ખંડો હોય છે. જાજરૂ પણ એ ઈમારતનો એક ભાગ હોય છે, પણ તેને મકાનના એક અલગ છેડામાં કે ખુણામાં રાખવામાં આવે છે, અને મકાનના બીજા ખંડોમાં જાજરૂની ગંદકી રખેને પેશી જાય એવા ભયથી જાજરૂને બે વખત ચોળીને કે ધોઈને સાફ રાખવામાં આવે છે. જો એ ઘરનું જાજરૂ મલિન રહે તથા તેમાં ગંદો પદાર્થ ભરાઇ રહે, તો તેની ગંદકી આખા મકાનના બધા ખંડોની હવાને બગાડી તેની અંદરના વસનારાઓની પ્રકૃતિને ખરાબ કરે છે. શરીરની અંદરના જાજરૂને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ પાડવો. શરીરની અંદરના જેટલો કચરો તથા નઠારો નિરૂપયોગી ભાગ હોય છે તે ઝાડા પેશાબ વાટે બહાર નીકળે છે. આ મલિન ઝાડા પેશાબમાં અસંખ્ય ગદાં પરમાણુઓ હોય છે. જો તે રોગી પરમાણુઓ શરીરની અંદર રહે તો, જેમ જાજરૂ-ની ગંદકી ઘરના બીજા ખંડોને બગાડે છે તેમ, શરીરના બીજા સારા ભાગોને બગાડી રોગી બનાવે. માટે સવારમાં ઉઠીને શૌચ કરવું એટલે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો. એટલુંજ નહિ પણ શૈાચક્રિયા કરી આવીને અમુક વિધિથી ગુહ્ય અવયવોને ધોઇ સાફ કરવા તથા સ્થાનથી શુદ્ધ થવા પવિત્ર આચાર આપણને ફરમાવે છે. સુઘડતાના આ ઉત્તમ આચારનો ખરો હેતુ નહિ સમજવાને લીધે સુધરેલાઓ તથા કેટલાક પવિત્ર કહેવાતા બ્રાહ્મણો પણ જાજરૂમાં જઈ આવીને પરિપૂર્ણ રીતે ગુદા, હાથ તથા પગની શુદ્ધિ કરતા નથી. પરિણામ એ થાય કે ઝાડા તથા પેસાબનાં મલિન અને રોગી પરમાણુઓ હાથપર તેમજ શરીર તથા વસ્ત્રો ઉપર વિસ્તાર પામે છે, માટે જાજરૂમાં જઈ આવનારને પુષ્કળ માટી કે સાબુ વડે ગુદા, હાથ તથા પગ વારંવાર ધોવા જોઇએ.

પાશ્ચિમાત્ય વિદ્વાન તબીબોના સૂક્ષ્મ જંતુઓ સંબંધી વિચારો અને શોધો એવું અજવાળું પાડે છે કે ઘણાક રોગો એવા રોગી જંતુમૂલક છે, અને તેથી તેવા જંતુઓ અથવા પીશાચોને બનતા પ્રયાસથી દૂર રાખવા જોઇએ. આવા વ્યાધિજન્ય જંતુઓ ઉત્પન્ન થવા ન પામે, વધવા ન પામે અને આપણાં શરીરને વ્યાધિનું કારણ થવા ન પામે તેનો માત્ર એકજ ઉપાય છે, અને તે શૌચ એટલે પવિત્રતા છે. પવિત્રતા માત્ર શરીર અને વસ્ત્ર સંબંધીજ નહિ પણ હરેક પ્રકારની પવિત્રતા પાળવાની જરૂર છે. રહેવાનાં ઘર સાફસુફ રાખવાં, એ વાત સાધારણ માણસો પણ અગત્યની સમજે છે, પણ એજ સાફસુફ ઘરમાં જમવા બેસવાની જગા રોજ રોજ અને ક્ષણે ક્ષણે શુદ્ધ કરવી જોઇએ, એ વાતનો અર્થ થોડાજ સમજી શકે છે અને જેઓ આવી પવિત્રતા સંબંધી વધારે કાળજી રાખે છે, તેઓને વહેમી ગણીને મશ્કરી કરવામાં આવે છે; પણ શૌચાશૌચાનું રહસ્ય સમજનારાઓને તેમાં અત્યાચાર જેવું કશું લાગશે નહિ. આ પૃથ્વી જંતુઓથી ભરપુર છે. વાતાવરણ પણ જંતુઓનું ભરેલું છે. ચોખી હવા એમાંના દુષ્ટ જંતુઓનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક માટે સુગંધી પદાર્થો, પાણી, માટી વગેરે પણ એવા જંતુઓનો નાશ કરે છે. મળમૂત્રનો ત્યાગ કરીને મળમૂત્રથી બગડેલા અવયવો તથા હાથને પુષ્કળ પાણી તથા માટી કે સાબુવડે સાફ કરવા જોઈએ. હાથનું કામ નિરંતર કામ કરવાનું હોવાથી અનેક વસ્તુઓનો હાથને સ્પર્શ થાય છે અને તે તે વસ્તુઓનાં પરમાણુઓ હાથને વળગી રહેવાનો સંભવ છે. એજ હાથનો જમતી વખત, કાંઈ ખાવાની વસ્તુ પકડતી વખત તથા પાણી પીતાં પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ અને તે વખતે હાથને સારી રીતે સાફ ન કરવામાં આવે તો હાથને ચોટેલાં બહારનાં અનેક રજકણો ખાવા પીવાના પદાર્થો ભેગાં શરીરમાં અને લોહીમાં ભળવા પામે છે. આ વાતો દેખીતી ઘણી નજીવી લાગે છે, પણ આપણાં પવિત્ર ધર્મશાસ્ત્રોની આજ્ઞાઓ તથા હાલના શાસ્ત્રીય તબીબોના આધારભૂત અભિપ્રાયોના આધારે ભાર દઇને કહી શકાય છે કે એ વાતો નજીવી નથી; પણ ઘણીજ અગત્યની છે, અને તેથી આપણા જુના આચારો પૈકી શરીર શુદ્ધિ સંબંધી પવિત્રતાના આચારો હસી કાઢવા જેવા નથી, પણ શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતા તથા આરોગ્યતાના સબળ ધોરણ ઉપર ઘડાએલા છે અને તેથી તે આચારોને પૂર્ણ આદર સાથે માનવા તથા પાળવા એ આપણી ફરજ છે.

"शारीरिक शुद्धि" विषे चर्चापत्र.

મુંબઈ કોટ, મિંટરોડ, નં. ૯૭ તા. ૨૮-૧-૧૯૦૬.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ"ના તંત્રી જોગ:—

મુરબ્બી, આપના લોકપ્રિય માસિકના ડિસેમ્બરના અંકમાં "શારીરિક શુદ્ધિ" નામના મથાળા હેઠળ એક ઉત્તમ લેખ આવેલો મેં શ્રદ્ધાથી વાંચ્યો છે અને તેમાં દર્શાવેલા ઘણાખરા મુદ્દાઓ સાથે હું મળતો થાઉં છું.

"ઘણાખરા" લખવાનું કારણ એ કે, તેમાંના જુજ પણ મહત્વના વાકયો સાથે મારા આધિન મત મુજબ વિરોધ આવે છે. તે વાકયો આ:—

૧. "આ સૂક્ષ્મ શરીર અથવા મન એક રીતે સ્થૂલ શરીર અથવા તનને આધીન છે, કેમકે તે સ્થૂલ શરીરમાંથીજ ઘડાય છે."

૨. "મન એ શરીરનોજ પરિણામી અંશ હોવાથી તે શરીર પ્રમાણે ઘડાય છે, અને પવિત્ર શરીરમાં જ પવિત્ર મન હોઈ શકે છે."

૩. "ખાળકુવાના પાણી અને ગંદકી કરેલી જગાઓ ઉપર પત્રાવળીઓ મુકીને જમવું તેના કરતાં હોટેલની બીસ્કીટો વધારે સારી હોવી જોઈએ."

૪. અંગ્રેજ વગેરે અન્ય જાતિઓથી આપણે શ્રેષ્ઠ હોવાનો દાવો કરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજ લોકોના શરીરની, વસ્ત્રોની અને તેમના **જમવાના સ્થળો તથા ટેબલોની સ્વચ્છતા** આપણને લજ્જામાં નાંખે છે."

આ પ્રમાણે ચાર મુદ્દા છે અને ૧ લો તથા ૨ જો અને ૩ જો તથા ૪ થો પરસ્પર મળતા છે તેથી તેમાં ઘટાડીને, બે ગણીએ તો ચાલે. તેમાં જે અક્ષરો મોટા લખેલા છે તે મારી નજરે મતભેદવાળા હોઇ આપનો લખવાનો હેતુ શુદ્ધ છતાં હાલની અર્ધદગ્ધ પ્રજાને કદાચ આડે રસ્તે દોરી ગેરસમજ ઉત્પન્ન થવા સાથે ગેર ઉપયોગ પણ થાય એવો સકારણ ભય રહે છે, કેમકે તે "ગોટપીટ" વાળાને ગમતું છે. હું માનું છું કે ખાળકુવાના પાણીવાળી જગા કરતાં હોટલોની બીસ્કીટો ખાવાની ભલામણ કરવાની તથા "સ્વચ્છતા" ના બુરખા હેઠળ અંગ્રેજોના રસોડા તથા ટેબલોનો ઉપયોગ પ્રજાને કરવાની આપની નેમ નહીં હોય, છતાં એમાંથી કેટલેક દરજ્જે એમ ધ્વનિત તો થાય છે અને તેનો ખુલાસો વર્ણાશ્રમ ધર્મના રક્ષણ માટે થવાની ખાસ જરૂર છે.

વળી તનમાંથી મન ઘડાય છે કે મનમાંથી તન ઘડાય છે એ પ્રશ્ન ઘણો વિવાદગ્રસ્ત હોવા સાથે આપે તેની કરેલી વ્યાખ્યા મારા મગજમાં એકદમ ઉતરી શકતી નથી. હું કોઇ સાક્ષર કે તત્વજ્ઞ નથી, પણ મને લાગે છે કે મનમાંથી જ તન ઘડાતું હોવું જોઈએ. આ બધું વિશ્વ એ એકલા મનનુંજ કાર્ય છે; સુખ-દુઃખ, પાપ-પુણ્ય, લાભ-હાનિ, આદિ વિકારો મનના માની લીધેલાં મિથ્યા તરંગો છે એટલું જ નહિ, પણ એક સંસ્કારી મન વખતે તનના મહાન રોગો મટાડવામાં પણ શક્તિમાન થાય છે. "**मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयो**" ઈત્યાદિ ઇત્યાદિ.

વિઠલદાસ લાલદાસ રોહાવાળા.

તનમાંથી મન કે મનમાંથી તન ?

"શારીરિક શુદ્ધિ"વાળા ચર્ચાપત્રનો જવાબ.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ"ના ગયા ડીસેંબરના અંકમાં લખાયલા "શારીરિક શુદ્ધિ" નામના અમારા લખાણમાંની થોડીક બાબતો વિષેની શંકાનું અમારા તરફ આવેલું એક ચર્ચાપત્ર ગયા અંકમાં દાખલ થયેલું વાંચકોએ વાંચ્યું હશે. ચર્ચાપત્રી જણાવે છે કે એ લેખનાં કેટલાંક વાક્યોનો અનર્થ–અવળો અર્થ લેવાય તો વાંચકો અવળે રસ્તે દોરવાઈ જવાની ધાસ્તી છે. અમારો મૂળ લેખ અને ચર્ચાપત્રીએ ઉઠાવેલી શંકાઓ ધ્યાનપૂર્વક વાંચી જવાની અમો આ માસિકના વાંચકોને વિનંતિ કરીએ છીએ. અમે ધારીએ છીએ કે પૂર્વાપર સંબંધ સમજીને જો અમારો એ લેખ વાંચવામાં આવે તો ચર્ચાપત્રી ભય બતાવે છે એવો કાંઈ પણ અનર્થ ધ્વનિત થાય નહિ, તોપણ ચર્ચાપત્રીની ઇચ્છા પ્રમાણે શંકા દૂર કરવા માટે તેણે ટાંકેલાં વાંધાવાળાં વાક્યોનો ખુલાસો કરવામાં આવે છે.

કોઈપણ બાબતની શંકા કે તકરાર કરતાં પહેલાં ભૂમીકાસ્થળ અને વિષય એ બે વાતો પ્રથમ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ. આ માસિકની પ્રવૃત્તિ ધર્મ (જુદી જુદી કોમોએ જેને પોતાનો ધર્મ માન્યો છે તે ધર્મ) કે વર્ણાશ્રમ (હિંદુ લોકોનો વર્ણાશ્રમ ધર્મ) ધર્મના પ્રતિપાદન માટે નથી, પણ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિના પ્રતિપાદન માટે છે, અને એજ આ માસિકની ભૂમીકા છે. ચાલતો વિષય વર્ણાશ્રમ ધર્મનું રક્ષણ કરવા માટેનો નથી પણ " શારીરિક શુદ્ધિ " માટેનો છે. આ બે ભિન્ન વાતોને એકમેકમાં ભેળી દેવાની નથી, એ વાત પ્રથમ જણાવવી જોઈએ; શારીરિક શુદ્ધિના વિષયનું પ્રતિપાદન કરતી વખતે કોઈ પણ ધર્મના દેવને વચમાં લાવી પક્ષપાત કરવો, એ આ સાર્વજનિક ઉપયોગના માસિકને માટે યોગ્ય નથી. લખનાર વ્યક્તિઓનો જાતિધર્મ ગમે તે હોય પણ આ વૈદ્યક માસિકનો ધર્મ (ફરજ Duty) હિંદુ, મુસલમાન, પારસી અને યુરોપિયન સર્વેને માટે એક સરખો છે. ચર્ચાપત્રીએ આ વાત પણ ભૂલવી જોઈતી નહોતી. જે ભૂમીકા ઉપરથી આ માસિક હાલ પોતાના વિચારો આપે છે તેજ ભૂમીકા ઉપર રહીને ચર્ચાપત્રીએ " શારીરિક શુદ્ધિ "વાળો અમારો લેખ વાંચ્યો હોત તો તેને આમાંની એક પણ શંકા ઉઠત નહિ. પણ અમારા લેખની ભૂમીકા જુદી છે અને ચર્ચાપત્રી જુદાજ પ્રદેશમાં બેઠક લઈ લખે છે, તેથી તેના મનને શંકા તથા વિરોધ લાગે છે. હવે તે શંકાઓનું સ્પષ્ટીકરણ કરીએ :—

શારીરિક શુદ્ધિના પ્રતિપાદન અને સમર્થનમાં એમ લખ્યું હતું કે હિંદુ લોકો અને વિશેષ કરીને બ્રાહ્મણો હોટલોની બીસ્કીટોથી અભડાય છે, પણ જ્યારે બ્રાહ્મણોને આપણે ખાળકુવાના ગંદા પાણી ઉપર પત્રાળીઓ મૂકીને જમતા જોઇએ છીએ ત્યારે શું આપણને ત્રાસ નથી છૂટકો ! જે વિષયનું આ માસિક પ્રતિપાદન કરે છે તે વિષયના સમર્થનમાં અમારે એમજ કહેવું જોઇએ કે બધા ધર્મના આચારોનો મૂળ દેવ " શારીરિક શુદ્ધિ " અને શારીરિક ઉન્નતિનો જ હોવો જોઇએ. એ દ્રષ્ટિથી તપાસ કરતાં ખાળકુવાનાં ગંદા પાણી ઉપર અથવા ગંદી શેરીઓમાં બેસીને જમવા કરતાં હોટેલોની બીસ્કીટો ઘણે દરજ્જે સારી, એમ અમો હજુ પણ કહીએ છીએ. પણ એક અમુક વિષયના સમર્થનમાં એમ લખાય તેથી તેનો અર્થ એવો નહિ જ થાય કે બ્રાહ્મણોએ બીસ્કીટો ખાવી. જેઓ સ્વચ્છતાના સૂક્ષ્મ નિયમોને સમજનારા છે તેઓ તો જાણે છે કે એ બીસ્કીટો કોણ જાણે કેવાં માણસોના હાથે, કેવી જગામાં, અને ક્યારે બની હશે ! અને તેથી એવી બીસ્કીટો કરતાં પોતાના ઘરની અને પોતાના હાથની પવિત્ર રસોઈ વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. તેમ છતાં જેઓ આજકાલ વિલાયતી બીસ્કીટોના ભોગી થયા છે તેમનો હાથ આપણાથી પકડી શકાય એમ નથી !

સ્વચ્છતાની ભૂમી ઉપર હિંદુઓ અને અંગ્રેજો અને બધી વર્ણો સમાનતાનો હક્ક ધરાવે છે. આ માસિકના વાંચકની મોટી સંખ્યા હિંદુ છે, તે વાત ખરી છે, પણ શારીરિક સ્વચ્છતા વિષે બોલતાં આ માસિકે પક્ષપાત તો નહીજ કરવો જોઈએ. હાલના હિંદુઓ કરતાં અંગ્રેજો અને પારસીઓ સ્વચ્છતામાં આગળ વધવા લાગ્યા છે, એ વાત શું ખરી નથી ? " અંગ્રેજ વગેરે અન્ય જાતિઓથી આપણે (હિંદુઓ–વાંચનારાઓની મોટી સંખ્યા હિંદુઓ હોવાથી આપણે શ્રેષ્ટ હોવાનો દાવો કરીએ છીએ,) પણ અંગ્રેજ લોકોના શરીરની, વસ્ત્રોની અને તેમનાં જમવાનાં સ્થળો તથા ટેબલોની સ્વચ્છતા આપણને (હિંદુ-

એાને) લજ્જામાં નાંખે છે." આપણે (હિંદુઓ) બધી વાતે શ્રેષ્ટ અને સંપૂર્ણ છીએ એવું મિથ્યાભિમાન રાખવાથીજ એાટલેા વધ્યેા છે ! પેાતાની ખામી જાણ્યા વિના તે સુધારી શકાતાં નથી, અને મુકાબલા વિના ખામી માલમ પડતી નથી. માંખીઓથી બણબણતાં આપણાં ગંદાં રસેાડા કરતાં અંગ્રેજ લેાકેાનાં જમવાનાં ટેબલ વધારે સ્વચ્છ હેાય છે એ વાતની તેા ચર્ચાપત્રીથી પણ ના પાડી શકાશે નહિ. (તેની શંકા એવી છે કે) એમ લખવાથી હિંદુ જુવાનીઆઓ પેાતાના પાટલા અને પત્રાવળાં મૂકી દઈને અંગ્રેજ લેાકેાની સાથે ટેબલેા ઉપર જમવા બેસી જશે તેા ? ચર્ચાપત્રીએ આ બાબતમાં જરા પણ ડરવું નહિ, કેમકે સ્વચ્છતા અને સફાઈના શિખર પર ચડેલા અંગ્રેજ ગૃહસ્થેા સાત વખત સ્નાન કરવાવાળા બ્રાહ્મણને પણ પેાતાના જમવાના ટેબલે આવવા દેતા નથી ! આપણી અને તેમની કસેાટી આંહિં છે ! સફેદ ટેાળાઓમાં કાળાએા ઘુસવા તેા ઘણા જાય છે, પણ ગેારાઓ કાળાઓથી અભડાય છે ! ચર્ચાપત્રી જાણતા નથી કે કેટલાક દેશી સુધરેલાઓ (?) પેાતાની નાતજાતની અને કેામની ટેક મૂકીને અંગ્રેજોના ટેાળામાં ઘુસતા તેા જાય છે પણ ત્યાં તેમને અંગ્રેજોની ઉચ્છિષ્ટ રકાબીઓ અને ઉચ્છિષ્ટ પ્યાલાઓ જ મળે છે ! જેઓ આવી હાલતમાં અંગ્રેજોના ટેબલેા ચાટવા જાય છે તેમને માટે અમારા ચર્ચાપત્રીએ દીલગીર થવાની પણ કાંઈ જરૂર નથી !

ચર્ચાપત્રીના ચાર મુદ્દામાંથી બે મુદ્દાનેા નિકાલ થયેા ! હવે બીજા બે મુદ્દાની વાત કરીએ. આ બે મુદ્દા એકજ છે અને તેથી એકના સમાધાનમાં બીજાનું પણ સમાધાન થઇ જશે. આ તકરાર કાંઈક જીવવાળી–ગંભીરતાથી ભરેલી છે અને આ તકરારમાં ચર્ચાપત્રી મુદ્દાથી બહાર નથી, પણ ભૂમિકાથી તેા આંહિ પણ બહાર છે. એમ લખ્યું છે કે "સૂક્ષ્મ શરીર અથવા મન એક રીતે સ્થૂલ શરીર અથવા તનને આધીન છે, કેમકે તે સ્થૂલ શરીરમાંથી જ ઘડાય છે. મન એ શરીરનેા જ પરિણામી અંશ હેાવાથી તે મન શરીર પ્રમાણે ઘડાય છે અને પવિત્ર શરીરમાં જ પવિત્ર મન હેાઈ શકે છે." ચર્ચાપત્રી કહે છે કે તે વાત એથી ઉલટી જ છે, એટલે મનથી જ બધું ઉપ્તન્ન થાય છે. મનમાંથી તન, તનમાંથી મન નહિ.

આ પ્રશ્નનેા ઉત્તર આપતાં પણ કહેવું જોઈએ કે વાંચનારાઓની મેાટી સંખ્યાના અધિકાર પ્રમાણે આ માસિક હાલ તેા શારીરશાસ્ત્ર એટલે શરીર અને તેના ધર્મોનેા ઉપદેશ કરે છે. આધ્યાત્મિક વિદ્યાની ભૂમિકા તેથી વધારે દૂર છે, અને અલબત્ત તે ભૂમિકા વધારે ઉંચા પ્રદેશપર પણ છે પણ આધકાર પ્રમાણે ઉપદેશ હેાઈ શકે છે. આ માસિકના થેાડાજ વાંચનારાઓ આધ્યાત્મિક શાસ્ત્રના અધિકારી હશે અને જેઓ એ જ્ઞાનના અધિ કારી હશે તેમને માટે એ જ્ઞાનનાં બીજાં સાહિત્યેા તૈયાર છે. મનમાંથી તન ઘડાય છે એ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનેા વિષય છે, અને તનમાંથી મન ઘડાય છે, એ શારીરશાસ્ત્રનેા વિષય છે. આયુર્વેદની મર્યાદામાં જોકે આ બંન્ને વાતેાનેા સમાવેશ થઈ શકે છે અને મનમાંથી તન ઘડાય છે, એવું પણ એ વિદ્યાદ્વારા પ્રતિપાદન થઈ શકે છે. પણ આ માસીકના વાંચનારાએ ઉત્કૃષ્ટ ભૂમિકા સુધી પહેાંચ્યા નથી. બાબા, ભૂપા, શીખ્યા વિના એમ. એ. ની ઉત્કૃષ્ટ ઉપાધી મળતી નથી. વૈદ્યક વિદ્યામાં આપણું જ્ઞાન બાબા, ભૂપા જેટલુંજ છે, અને અધિકાર પ્રમાણે વાતેા થાય છે. અધિકાર પરત્વે તનમનની બન્ને દિશા સાચી છે. બીજ-

માંથી વૃક્ષ થાય છે અને વૃક્ષમાંથી બી થાય છે. વરાળમાંથી બરફ થાય છે અને બરફ-માંથી વરાળ થાય છે. જો આ દૃષ્ટાંતોમાં બન્ને વાત ખરી છે, તો તનમાંથી મન અને મનમાંથી તન ઘડાય છે એ બન્ને વાતો પણ ખરી છે, અને અધિકાર પરત્વે તેનો ઉપ-યોગ પણ છે. મનમાંથી તન ઘડાય છે, એવું જ્ઞાન જેમને છે અને જેઓ એ જ્ઞાનથી વર્તે છે એવા યોગીઓ માટે આ માસિક નથી. એવી ઉત્કૃષ્ઠ ભૂમિકાપર વિચરનારા યોગી લોકો આ જગતમાં વિરલ હોય છે.

प्रजानी शारीरिक उंन्नतीनां प्रतिबाधक कारणो.

પ્રજાની શારીરિક ઉન્નતિનાં પ્રતિબાધક એટલે ઉન્નતિને ખલેલ પહોંચાડનારાં કેટલાંક કારણોમાં સાંસારિક કારણોને આગળ ધરવામાં આવે છે. બાળલગ્ન વગેરે સાંસારિક રીવાજોને લક્ષમાં લેતાં એ વાત કેટલેક અંશે ખરી છે. પણ આ સિવાય બીજાં પણ ઘણાં કારણો છે, જે કારણો નીરંતર બન્યા કરે છે, તેમ છતાં આશ્ચર્યની વાત છે કે, તે કારણો આપણા લક્ષ બહાર પસાર થઈ જાય છે. અમો આંહિ એ વાત તરફ માબાપોનું લક્ષ ખેંચવા માગીએ છીએ અને આશા છે કે વિવેકી માબાપો આ લેખ લક્ષપૂર્વક વાંચી તેમાં બતાવેલાં કારણોનો વિચાર કરી જેમ બને તેમ જલદીથી એ કારણોનો પોતાના કુટુંબમાંથી અટકાવ કરશે.

શારીરિક ક્ષીણતાને અટકાવવાનો મુખ્ય ઉપાય બ્રહ્મચર્ય એટલે વીર્ય રક્ષણનો છે. શરીર સંરક્ષણના વિષયમાં વીર્યરક્ષાનો પ્રશ્ન સર્વથી અગત્યનો છે અને આ માસિકમાં તે વિષયને અનેકવાર અગત્યતા આપી છે. સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ રાજકિય, ધાર્મિક, સાંસારિક, સામાજિક, વ્યાપારિક કે શારીરિક એ સર્વ ઉન્નતિનો આધાર માણસ જાતના પોતાના પુરૂષાર્થ ઉપર અવલંબી રહેલો છે. આ પુરૂષાર્થ પણ માનસિક ઉન્નતિના સમ્યક્ યોગથી થયેલો હોવો જોઇએ પણ એવા પુરૂર્ષાર્થનું મૂળ વીર્ય રક્ષણ છે. અમે એક કરતાં વધારે વખત પોકારીને જણાવેલું છે કે દેશમાં ગમે એટલી સભાઓ, સમાજો, મંડળીઓ, કોન્ગ્રેસો, કોનફરન્સો અને એસોસિએશનો સ્થપાય, પણ જ્યાં સુધી વીર્યનું રક્ષણ થાય એવા નિયમો આપણે આપણાં વર્તનમાં પાળી શકવાના નથી કે આપણી સંતતિ પાસે પળાવી શકવાના નથી ત્યાંસુધી એ સર્વ સભાઓ, સમાજો અને કોન્ફરન્સોનો પ્રયાસ બહુધા વ્યર્થ જવાનો છે.

વીર્યનો ક્ષય કેવળ બાળલગ્નથી જ થાય છે એમ નથી. બાળલગ્ન એ બ્રહ્મચર્યના ભંગનું એક પ્રબલ કારણ છે ખરૂં, પણ બાળલગ્ન નહિ કરવાવાળાં મંડળો અને કુટુંબોમાં પણ વીર્યનો ક્ષય થાય એવાં ઘણાં વર્તનો બનતાં જોવામાં આવે છે. અને તેથી આ નાનાં નાનાં ઘણાં કારણોનો સરવાળો બાળલગ્નની ખરાબી કરતાં પણ વધુ ખરાબી કરતો જણાય છે. આરોગ્યતાની હાની કરવાવાળા બાળલગ્નના સર્વ માન્ય સિદ્ધાંતને બાજુપર મૂકી દેતાં અહિં આપણે બીજાં કારણોનો વિચાર કરીએ.

વીર્ય રક્ષણનો સવાલ બચપણથી જ શરૂ થાય છે. બાળકોનું આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારનું રહેવા માટે, તેમના શરીરમાં બલ અને કાંતિ રહેવા માટે, તથા તેમની આયુષ્યની મર્યાદા વધવા માટે વીર્ય રક્ષણની મુખ્ય આવશ્યકતા છે. વીર્ય એજ શરીરમાં બળ છે અને શૌર્ય વાચક શબ્દ હોવાથી જ તેને **રેતસ્** એવું નામ આપવામાં આવેલું છે. માણસ પણ વીર્ય વડેજ "માણસ" તરીકે ઓળખાય છે અને તેથીજ લાટીન ભાષાના "Virtue" શબ્દમાં "vir" પદનો અથ man એટલે માણસ છે. "વર" (લાટીન)-"વીર્ય" સંસ્કૃત બન્ને એકજ અર્થનું સમર્થન કરવા વાળા શબ્દો છે, પણ આ બધા શબ્દોથી કાંઈ શુક્રવાર થતો નથી. માણસ જાતે સત્ય વાત સમજવી જોઇએ અને તે પ્રમાણે વર્ત્તન રાખવું જોઇએ.

કુમળી અને કાચી વયમાંથી જ વીર્યનો વ્યય અથવા ક્ષય કરવો એના જેવી આરોગ્ય તથા આયુષ્યનો નાશ કરવાવાળી બીજી એક પણ વાત નથી. શરીરમાં વીર્ય ઉત્પન્ન થવા માંડયું એટલે તે વીર્યનો ઉપયોગ પણ થવો જોઇએ એવી માણસ જાતની મૂર્ખાઇ ભરેલી સમજણે ભારે હાનિ કરેલી છે. જુવાની પ્રાપ્ત થયા પછી ઘણા દિવસો સુધી વીર્યનો પ્રતિરોધ કરવાથી શરીરને નુકશાન પહોંચે એવું કેટલાકના સંબંધમાં બનતું હશે, પણ તેથી એમ નથી જ ઠરતું કે વીર્ય થવા માંડયું કે તેનો ક્ષય કરી નાખવો. અન્ન ખાવાથી પુષ્ટિ મળે છે, એટલા માટે પાચનક્રિયાને બગાડે ત્યાંસુધી અન્ન ખાધા કરવું એવો હોઇ શકે જ નહિ; (જેવી રીતે) વધારે અન્ન ખાવાથી પાચયક્રિયા બગડે છે એવી જ રીતે વીર્યનો વધારે વ્યય કરવાથી શરીરની આરોગ્યતા, બળ તથા બુદ્ધિને હાની પહોંચે છે.

કેટલીક દિશામાંથી એવો પ્રશ્ન થાય છે કે શરીરમાં જે વીર્ય ઉત્પન્ન થવા માંડે તેનો શરીરમાં જ સંગ્રહ થાય અને જમા પ્રમાણે ખર્ચ ન થાય તો વધેલા વીર્યની શી વ્યવસ્થા થતી હશે? શું તે વીર્ય શરીરમાં રહીને કાંઇ લાભ કરે છે? અથવા જેમ ઘણા લોકો માને છે તેમ તેનો બહાર રસ્તો ન થાય તો તે વીર્ય વીર્યપાત વગેરે વિકારો કરીને હાનિ પહોંચાડે છે એ વાત ખરી છે શું? અલબત આ પ્રશ્નો નિર્ણય કરવા જેવા છે.

વીર્યને શરીરમાંથી બહાર આવવાનો યોગ્ય રસ્તો નથી મળતો તો તે વીર્યપાત, વીર્યસ્રાવ, વગેરે વિકારો કરે છે એ વાત ખરી છે અને અનુભવમાં પણ આવે છે. પરંતુ તે વાતને નિયમ તરીકે ગણવાનો અમારો અભિપ્રાય થતો નથી. વિકારવાળાં શરીરોને માટે એ વાત ખરી છે; પણ વિકારવાળાં શરીરો પોતાના જ ખાનપાનાદિ વર્ત્તનથી જ નહિ પણ વારસામાંથી પણ ઘણાંને પ્રાપ્ત થાય છે અને એ પ્રમાણે માબાપના વિકારવાળા બીજને લીધે અથવા પોતાના વિરૂદ્ધ વર્ત્તનને લીધે વીર્ય વિકારવાળું થઈ શરીરમાં બદ્ધ થઈ ઘર કરી શકતું નથી, એ માત્ર એક રોગ અથવા સામાન્ય નિયમનો અપવાદ છે. ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રના વિદ્વાનો વીર્યના વિષયમાં હજુ સંપૂર્ણપણે ઉંડા ઉતરી શકયા નથી, તોપણ કેટલાક વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય થાય છે અને એજ ખરો અભિપ્રાય છે કે શરીરમાં વધેલું વીર્ય પાછું ફરીને શરીરમાં જ તેનું શોષણ થાય છે, અને ઓજ અથવા કાંતિ રૂપે તે આખા શરીરમાં પ્રત્યક્ષ થાય છે. ઘણું કરીને વીર્યનાં વિકારવાળાં શરીરો વીર્યનો સંગ્રહ કરી શકતાં નથી અને તે કારણથી તેવાં શરીરો ક્ષીણવીર્ય અથવા હતવીર્ય હોવાને લીધે નિસ્તેજ અને નિર્બલ જોવામાં આવે છે. જેમના શરીરમાં પુરૂષત્વના અભાવને લીધે વીર્યની ઉત્પત્તિ થતી નથી અથવા જે પુરૂષો કૃત્રિમ-

પણે વીર્યનો નાશ કરે છે, તેમનાં શરીરમાંથી બલ, પરાક્રમ, ઉત્સાહ, કે સ્વાભિમાનની પ્રબલ લાગણીઓનો નાશ થાય છે. શરીરમાં વીર્યનું અસ્તિત્વ કાયમને માટે રહેવાથી શું સારૂં પરિણામ આવે છે તે આ વાતથી સારી રીતે સમજી શકાય છે, માટે માણસજાતે સારાં વર્તનોવડે પોતાના માનસિક વિકારોને કબજામાં રાખી વીર્યનું સદા રક્ષણ કરવું એજ શારીરિક ઉન્નતિનું મૂળ અને મૂખ્ય દ્વાર છે એમ નિશ્ચયપૂર્વક સમજવું. બદ્ધ-વીર્ય તરૂણો કેટલા બધા ઉત્સાહી, કેટલા બધા હિમતવાન અને કેટલા બધા સ્વાભિમાની હોય છે, તેનું અવલોકન કરવાથી વીર્યરક્ષણનો મહિમા બરાબર સમજાશે. તરૂણ અવ-સ્થામાં વીર્યનો વ્યય નહિ થયેલો હોવાને લીધે તે અવસ્થાની મનોવૃત્તિઓ કેટલી બધી પ્રબળ હોય છે, કેટલી બધી શ્રેષ્ટ હોય છે!

બદ્ધવીર્ય અને હતવીર્ય એ બે પ્રકારના તરૂણોનો મુકાબલો કરો એટલે આ વાતની સત્યતા તમારા સન્મુખ આવીને ઉભી રહેશે. તરૂણાવસ્થા પસાર થતાં અને સંસારમાં પડયા પછી વીર્યનો વ્યય થતાં સ્રીઓ તેમજ પુરૂષોના સ્વભાવમાં, વર્ત્તનોમાં અને તેમની વૃત્તિઓમાં ઘણો તફાવત પડી જાય છે. હિમ્મતનાં કામો, સાહસો અને પરાક્રમો તરૂ-ણાવસ્થાની ખુમારીમાં જેવાં થાય છે એવાં પછી નથી જ થતાં. મોટા પુરૂષોનાં દૃષ્ટાંતો જોવા જશો તો યુદ્ધકળાની કુશલતા અને અનુભવને લીધે ડયુક ઓફ વેલિંગ્ટન જેવા યોદ્ધાઓએ ઉત્તર વયમાં પણ લડાઈના કામ કરેલાં છે; પણ વાયુના પ્રબલ વેગથી શત્રુઓ ઉપર હુમલા કરીને તેમને રેવડી રેવડી અથવા વીજળીના વેગથી કડકડાટ કરીને સર્વ જગાએ ચમત્કાર ભરેલાં પરાક્રમો કરવાં તે તો તરૂણ નેપોલીયન અને સિકંદર જ કરી શકે?

તાલીમબાજ લોકો અને અખાડાના પહેલવાનો તરૂણાવસ્થાથી જ સ્રીનો ત્યાગ કરીને રહેનારા હોય છે. અથવા જો તેમાંના કોઇ સંસારમાં પડે છે તો કુસ્તીબાજીના દિવસ પહેલાં કેટલાક સમય સુધી તેઓ સ્રી સંબંધ છોડી બ્રહ્મચર્ય પાળે છે એટલે વીર્ય અથવા બળનો શરીરમાં સંગ્રહ કરે છે. આ પુરાવાઓ એવું બતાવી આપે છે કે વીર્યનો શરી-રમાં સંગ્રહ કરવાથી બળ વધે છે અને તેનો વ્યય કે ક્ષય કરવાથી કે થવાથી શરીરની શક્તિ ઓછી થાય છે. વીર્યરક્ષણને માટે જ પ્રાચીનકાળમાં છોકરાંઓને અભ્યાસ કરવા સારૂ ગુરૂને ઘેર મોકલવાનો ચાલ હતો.

વીર્યનું રક્ષણ અથવા શારીરિક શક્તિ કેવળ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી કે મોટી વયે લગ્ન કરવાથી કે સ્રીસંગ ન કરવાથી જ પ્રાપ્ત થાય છે એમ પણ નથી. વીર્યરક્ષણનો મ્હોટો આધાર તરૂણોના પોતાના મનની શક્તિ ઉપર રહેલો છે. મનની વાસના શરીરમાં વીર્યના વિકારને ઉત્તેજન આપે છે. આવા ઉત્તેજનથી વીર્ય અથવા રેત ઝરવા માંડે છે અને આગળ વધીને સ્વપ્નમાં સ્રીસંબંધનો ભાસ થઈ વીર્યપાત થાય છે. સ્રીની મનમાં કલ્પના થઇ કે રેતની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે રેત મૂત્ર સાથે મિશ્રિત થઇને ઝરવા માંડે છે અને ઘણીવાર સ્વપ્ન વિના પણ ઝરી જવા માંડે છે. જે માણસ સ્રી તરફ વિષયવાસનાની દૃષ્ટિથી જુએ છે તેણે પોતાના અંતઃકરણમાં તેની સાથે વ્યભિચાર કર્યો એમ સમજવું, એવું બાઇબલ કહે છે તે વાત ખરી છે.

વીર્યનો ક્ષય બાળલગ્ન કરવાવાળાઓ, અથવા પરણેલાઓ જ કરે છે અને બીજાઓ નથી કરતા એમ પણ નથી. જ્યાં વીર્યનું રક્ષણ નથી થતું ત્યાં તેનો ક્ષયજ થાય છે. વીર્યનું બંધારણ જન્મતઃ થાય છે, પણ નિર્બળ માબાપોનાં દુર્બળ બાળકોનો પિંડ જન્મ-

થીજ અશક્ત હોય છે અને અશક્ત શરીરમાં તરૂણપણું જલદી આવે છે. વળી આવા અશક્ત શરીરમાં મગજ નબળું હોવાથી હાલની શિક્ષણ પદ્ધતિ નબળા મગજના જ્ઞાનતંતુઓને જલદી થકવી દે છે અને મગજની કમતાકાદ કામવૃત્તિ તરફ જલદીથી ઉશ્કેરાય છે. બીજી તરફ યોગ્ય કસરત તથા મર્દાઇની કસરતો અને ખેલોનો અભાવ થયો છે, પણ એ બધા કરતાં પણ એક મ્હોટી ખરાબીનું મૂળ દરેક હિંદી કુટુંબમાં નિત્ય ચાલી રહ્યું છે તે તરફ ખાસ લક્ષ ખેંચવાની જરૂર છે. આ વાત આપણા નિત્યના હાનિકારક ઉત્તેજક આહાર એટલે ખાનપાનને લગતી છે. હાલના માબાપોનો હવે તેમની જીંદગી તેમના નિત્યના ખાનપાનમાં પૂરી કરવાના કિનારાપર આવ્યાં છે, પણ તેમણે પોતાનાં બાળકોના ખાનપાનમાં બહુ સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. તમતમાટ કરતા તીખા પદાર્થો, ગરમ મશાલાઓ, અથાણાં અને ચા કાફીના ઉના ઉકાળાઓ એ સર્વ ઉત્તેજક પદાર્થો છે. નબળા શરીરોમાં તે ઘણી જ હાનિ કરે છે અને હિંદુસ્તાનના વતનીઓમાં હાલની શારીરિક પડતીની સ્થિતિ જોતાં દેશનો મ્હોટો ભાગ નબળા બાંધાનો અને અશક્ત શરીરનો છે. માટે આ ઉત્તેજક પદાર્થો આ દેશનાં કોઇપણ શરીરને બંધબેસતા કે ફાયદાકર્ત્તા હોય એવું કહી શકાતું નથી. યૂરોપ દેશોના ખાનપાનમાં દારૂ વગેરેના વપરાશનો દાખલો દેશો તો તે દલીલની સામે કહેવું પડશે કે તે દેશો ઠંડા છે, લોકોની પ્રકૃતિ ઠંડી છે અને તેમનાં બાધા મજબુત છે; તેમ છતાં પણ શારીરિક વિદ્યાના વિદ્વાનો એવા ઉત્તેજક ખાનપાનો માટે તે દેશોમાં પણ બહુ પોકાર પાડી રહ્યા છે. આપણા ગરમ દેશના લોકોનાં શરીર મુકાબલે પ્રકૃતિ અથવા બીજ–પરંપરાથી તકલાદી છે, પછી કસરતની ખામી છે, અભ્યાસનો અસહ્ય બોજો છે, અને ઉષ્ણ ખાનપાનોના ઘેરાએ અધુરી ખરાબી પુરી કરી છે. જ્યાં વ્યવસ્થા આવી ચાલે છે, ત્યાં બ્રહ્મચર્ય જેવા ઉત્કૃષ્ટ નિયમની વાતો તો હવામાં કિલ્લા બાંધવા સરખી થઈ પડે છે. માટે વિદ્યાર્થી વર્ગના બ્રહ્મચર્યના રક્ષણને માટે, તેમની શારીરિક આરોગ્યતા વધારવા માટે અને આગળ જતાં તેમને બળવાન પ્રજા બનાવવા માટે પ્રથમ તો માબાપોએ તેમને ઉષ્ણ અને ઉત્તેજક ખાનપાનોથી અલગ રાખવાં જોઇએ. એક વિદ્વાન ડાક્ટર ટ્રોલના પુસ્તકમાં વાંચેલું એક વાકય અમોને યાદ આવે છે. એ વાકય નીચે પ્રમાણે છે.

Unchastity and the enormous and unnatural development of the sexual passions are largely the effect of highly stimulating foods and drinks.

અર્થ—"અપવિત્રતા અને વિષય સંબંધી વિકારોની અતિ અસ્વાભાવિક વૃદ્ધિ એ અતિશય ઉત્તેજક ખાનપાનની અસરનું પરિણામ છે."

ઉત્તેજક પદાર્થો બધા ઉષ્ણ હોય છે અને તેથી તે શરીરમાં ગરમી તથા હુશિયારી લાવે છે પણ તેનું પરિણામ શરીરની અશક્તતામાં જ આવે છે, માટે માબાપોને વિનતિ કરવાની કે તેમનાં બાળકોના ભવિષ્યના સુખને માટે, તેમની શારીરિક ઉન્નતિને માટે તેમણે તેમને ગરમ ઉત્તેજક પદાર્થો આપવાથી દૂર રહેવું. જે પદાર્થોને તમો તમારા નિત્યનો ખોરાક ગણો છો, જે પદાર્થોનું તમારૂં વીર્ય બંધાયું છે અને જે પદાર્થોના પોષણવડે બંધાયેલા વીર્યથી તમારાં બાળકો ઉત્પન્ન થયાં છે તે પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો એ ઘણી મુશ્કેલ વાત છે. તમારી અને તમારાં બાળકોની રગેરગમાં અને નસેનસમાં એ

પદાર્થોના સંસ્કારો પડેલા છે અને એ સંસ્કારોને લીધે એ નસો અને એ રગો આદત પડેલી વસ્તુઓને માટે આતુરતા ભરેલી ઇચ્છા કરી રહ્યા છે; તથાપિ ભવિષ્યની ઉત્તરોત્તર સંતતિની શારીરિક, માનસિક, ને આત્મિક ઉન્નતિને અર્થે તમારે તમારા કુટુંબના ખાનપાનમાં ફેરફાર કરવો જોઇએ અને જાગ્યા ત્યાંથી સવાર અને ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરી ગણવું એ આપણો વડિલોનો ધર્મ છે. બાળકોનાં શરીરનાં લોહીને તપાવે અને વીર્યને ખરાબ કરે એવી ખાનપાનની વસ્તુઓમાં દારૂ, ચા કાફીનાં ઉનાં પાણી, મરચાં, તેલ, આંબલી, ગરમ મશાલા, અથાણાં અને છેવટ લવણ સરખી નિત્ય વપરાતી વસ્તુ તરફ પણ હું તમારૂં લક્ષ ખેંચીશ. લવણ અને મીઠું કુમળાં બાળકોને જેમ બને તેમ ઓછું આપવાને, બાકીના પદાર્થો તેમની દૃષ્ટિથી દૂર રાખવાને અને તેને બદલે પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવાને હું ભલામણ કરૂં છું.

આ સંબંધમાં હજુ એક વાત કહેવી રહી જાય છે. એ વાત બાળકો અને બાળકીઓનાં મન શુદ્ધ તથા પવિત્ર રાખવા વિષેની છે. વાંચન, વાણી, અને વિચારો કાચા મન ઉપર ઘણી પ્રબળ અસર કરે છે. તમો કેટલાંક માબાપો અને મોટી ઉમરના માણસો નવરા પડીને તરૂણ પુત્રો અને પુત્રીઓનાં સાંભળતાં કેટલીક ભ્રષ્ટ અને બિભત્સ વાતો કરીને તેમનાં પવિત્ર મન તથા મગજને અભડાવી વિકારવાળાં કરો છો પણ તેથી બાળકોનાં કાચાં મગજ જલદી વિકારી થાય છે. કેટલાંક માબાપો પોતાનાં તરૂણ છોકરાંઓના સાંભળતાં આવી ભ્રષ્ટ વાતો કરવાને ખંચાતા નથી, ત્યારે તેમનીજ ગૃહશાળામાં તાલીમ લઇને શીખેલાં છોકરાં એવી ભ્રષ્ટ વાતો સાંભળીને વિકારવાળાં થાય એમાં આશ્ચર્ય થવા જેવું નથી, પણ તેનું પરિણામ તે બાળકોની શારીરિક અને માનસિક હાનીમાં આવે છે, એ વાત એવાં બેપરવા માબાપોના લક્ષ બહાર નહિ રહેવી જોઈએ. શૃંગાર અને વિનોદની વધારે હલકી તથા છુપી વાતો છોકરાંઓના સાંભળતા કરવી, એ ઘણુંજ નુકશાનકારક છે. સુવા બેસવાના તથા શૃંગારના પ્રસંગો પણ તરૂણ બાળકીઓ તેમજ બાળકોના સ્વપ્નમાં પણ નહિ આવવા દેવા જોઇએ, તેને બદલે ઘણાંક મૂર્ખ અને ગફલતી માબાપો આ ઘણી ગંભીર વાતને નજીવી માનીને અથવા માનસિક વિકારો તળે પોતાનું ભાન ભૂલીને તરૂણ બાળકીઓ અને બાળકોની નજરે કુચેષ્ટાઓ કરી તેઓ પોતાના નિર્દોષ અને પવિત્ર બાળકોને અપવિત્ર અને વિકારી બનાવે છે.

પોતાનાં તરૂણ પુત્રો તથા પુત્રીઓની આરોગ્યતા સાચવવા માટે શુભેચ્છક માબાપોએ આ બધી વાતો ઉપરાંત વળી એક વધારે વાત લક્ષમાં રાખવાની છે, તે એકે પુત્રનાં લગ્ન કર્યા પછી અને પુત્રની વહુ ઘેર આવ્યા પછી પણ સંસારથી અજ્ઞાન એવો પોતાનો તરૂણ પુત્ર પોતાના સંસારના આરંભમાં સાહસ કે અતિયોગ ન કરે તેને માટે વિવેકી અને વિચક્ષણ માબાપોએ તેની સ્વતંત્રતા ઉપર કેટલોક અંકુશ રાખવો જોઇએ. સ્વચ્છંદીપણે તે વર્ત્તન કરતો હોય તો યુક્તિ પ્રયુક્તિથી તેના સ્વચ્છંદ વર્ત્તનમાંથી તેને અટકાવવો જોઇએ; એટલુંજ નહિ પણ પ્રથમ રજોદર્શન થયા પછી કેટલોક સમય સુધી તરૂણ સ્ત્રીઓને વિશ્રાંતિ આપવી જોઇએ.

તરૂણ પ્રજાની શારીરિક ઉન્નતિનાં આ બધા પ્રતિબાધક વર્ત્તનો છે અને તે બધાં વર્ત્તનોમાં સુધારણા કરવી કરાવવી એ માબાપોની ફરજની વાત છે. જ્યાંસુધી કુટુંબોમાં હીનવીર્યત્વનો સડો ચાલ્યો આવે છે, જ્યાંસુધી કુટુંબોમાં ઉષ્ણ અને ઉત્તેજક ખાનપાનનો સ્વાદ ઓછો થવાનો નથી. જ્યાંસુધી કુટુંબોનાં મોટાં માણસોનાં વર્ત્તનોમાં મન વચન કર્મથી

ભ્રષ્ટતા અને અપવિત્રતાની તાલીમ મળ્યા કરવાની છે, જ્યાંસુધી કુમળાં બાળકોનાં મગજ દૃષ્ટિ તથા કાન પાસે બિભત્સ શૃંગારના નાટકોના દેખાવો, બિભત્સ શૃંગારની વાતોથી ભરેલાં ભ્રષ્ટ નોવેલો અને તેમનાં પવિત્ર અંતઃકરણને અભડાવે એવી અપવિત્ર અને અશ્લીલ (ગલીચ) વાતો મૂકાતી બંધ પડવાની નથી; જ્યાંસુધી આ બધી અવ્યવસ્થા કાયમ છે ત્યાંસુધી તરૂણોનું મન શુદ્ધ, પવિત્ર, અને દૃઢ રહે એ કેવળ અસંભવિત વાત છે. પહેલું રસોડું સુધારો, પછી ઘર સુધારો, અને છેલ્લે સંસાર સુધારાની, રાજ્ય સુધારાની, તથા દેશ સુધારાની વાતો થવાની આવશ્યકતા છે.

आरोग्यनी प्राप्ति ए इश्वर प्रत्ये आपणी फरज नथी शुं ?

આપણે બધા બુદ્ધિની કેળવણીને કીમતી ગણીએ છીએ, યુનીવર્સીટીની પરીક્ષા માટે તૈયારી કરનારા વિદ્યાર્થીઓમાંના ઘણાંક જેઓ ખરાબ તંદુરસ્તીના પરિણામે એક ક્ષણે ચોપડી હાથમાં ધરે છે અને બીજી ક્ષણે ક્વીનાઈનનો ડોઝ મોંમાં મૂકે છે તેઓ શું ઈચ્છા પ્રમાણે બુદ્ધિનો વિકાસ કરી શકે ? " મજબુત શરીરમાં મજબુત મન" એ કહેવત આપણી સ્થિતિને વધારે જોરથી લાગુ પડી શકે છે. બુદ્ધિ ખીલવવાની આપણી ઘણી હોંસ, પણ શારીરિક આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયા વિના એ ઇચ્છા પાર પાડી શકે! શરીર તથા મનને સંબંધ છે એ વાત ખરી છે; પણ આટલી વાત તો નિર્વિદિત છે કે, માનસિક કેળવણીનાં સાધનોમાં શારીરિક આરોગ્ય એ એક મુખ્ય સાધન છે. ધર્મની દૃષ્ટિથી વિચાર કરતાં પણ આરોગ્ય જરૂરનું છે. ઇશ્વરના ધારાનું ઉલ્લંઘન એ પાપ છે અને ક્રોધ કરવામાં સર્વ શક્તિમાન પરમેશ્વરની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન થતું નથી, એવું કોણ કહે છે! પ્રત્યક્ષ બનતા બનાવો તત્વજ્ઞાનની બધી વાતોના પુરાવા છે; અને ખરાબ તન્દુરસ્તીવાળો માણસ અથવા લાંબા સમયના જીર્ણ તાવથી તવાઈ ગયેલો માણસ ખીજાએલી સાહુડીની પેઠે ક્રોધ કરી ઉઠે છે, એ વાત શું ખરી નથી ? ધર્મ એવું ફરમાવે છે કે, ભક્તિ વડે માણસના વધારે ઉત્કૃષ્ટ આત્માએ અધર્મ પ્રાણીઓ ઉપર ચડીયાતો દરજ્જો મેળવવો જોઇએ; અને તન્દુરસ્તી રૂપી ભાંગેલા વહાણનો ખલાસી ભલે તે બુદ્ધિશાળી હોય-ક્રોધ વગેરે મનોવિકાર રૂપી ખડકોની સાથે અથડાવ્યા વિના જીંદગી રૂપી જહાજને સહેલથી ચલાવી શકે ?

આપણા કેટલાક પ્રાચીન આર્ય વડવાઓ બેશક ઉંડા વિચારવાન હતા. ચરક નામના પ્રાચીન વૈદ્યક ગ્રંથમાં ચરક ઋષિએ દર્શાવ્યા પ્રમાણે આત્મિક સુખ એ આરોગ્ય માટે જરૂરની વસ્તુ છે. પદાર્થવાદના આ જમાનામાં આ સત્ય વાતને ભૂલી જવામાં આવેલ છે. એરંડીયા તેલના જુલાબ કરતાં ખુશાલીનું ખડખડ હસવું શરીરને વધારે સ્વચ્છ બનાવે છે અને ચિતા (અગ્નિ) કરતાં મનની ચિંતા વધારે ખરાબ કરે છે, કેમકે ચિતા મુવેલા શબને બાળે છે, પણ ચિંતા જીવતાને બાળી ભસ્મ કરી નાખે છે. સંખ્યાબંધ આત્મહત્યાઓ થાય છે તે શું બતાવે છે ? આત્મહત્યા કરનારમાં ક્ષણિક ગાંડપણનો આવેશ આવે છે અને એવો આવેશ આવવાનાં અનેક કારણો છે. ત્યારે શું આત્મહત્યા કરવાનો આવેશ શારીરિક અનારોગ્યતામાંથી અને મુખ્ય કરીને માનસિક વિકારમાંથી નથી આવી જતો? ચિંતા, અસંતોષ અને માનસિક અસ્વસ્થતામાંથી આવી ઘેલછા ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધી ખરાબીનો શું ઉપાય કરવો ? ચરક ઋષિ કહે છે કે, 'આત્માનું સુખ' એ તેનો ઉપાય

છે, પણ આ સુખ શી રીતે પ્રાપ્ત થાય ? પશુઓના જેવી જીંદગી ગુજારવાથી કે વિષયોનાં સુખોથી એ સુખ મળતું નથી, પણ ઇશ્વર ઉપર અવિચ્છિન વિશ્વાસ અને તેના ઉપર તથા તેની સૃષ્ટિનાં પ્રાણીઓ ઉપર પ્યાર કરવાથીજ એ સુખ મળી શકે છે. એક અંગ્રેજી પાદરીના ઉપદેશનો સાર આ પ્રમાણે છેઃ—

૧. આરોગ્યની કિમત અવર્ણનીય છે, કેમકે તે સર્વ પ્રકારની ચંચળતામાં શક્તિ આપે છે. નબળાંઓ અને માંદાંઓ કરતાં બળવાન અને આરોગ્યવાન પોતે વધારે સુખી હોઇ શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પોતાની આસપાસનાં સંબંધીઓ અને આશ્રિતોના સુખમાં પણ ઘણો વધારો કરી શકે છે.

૨. વળી શારીરિક આરોગ્ય ઘણે અંશે નીતિનું રક્ષણ કરી શકે છે. પ્રકૃતિની નિર્બળતા, ચીડીયાપણું, ક્રોધ, અસંતોષ, અને બીજા અનેક માનસિક વિકારો જે આપણાં કુટુંબોને દૂષિત કરી રહ્યા છે તે સારી તન્દુરસ્તી વડે ઘણે અંશે દૂર થઈ શકે છે. શાસ્ત્રીય શોધકો આપણને વારંવાર જણાવે છે કે, ગુન્હાઓ તન્દુરસ્તીના બીગાડમાંથી જન્મ પામે છે, તથા જન્મ સાથેની શારીરિક ખોટ–બદસીકલ, ખુંધ, વગેરે વારંવાર ઉન્માદ–ઘેલછાને જન્મ આપે છે અને અસંખ્ય દાખલાઓમાં ખરાબ વ્યસનોને પેદા કરે છે.

૩. વળી, મંદવાડ બીજાં બધાં કરતાં મોંઘો થઇ પડે છે; આરોગ્ય જીંદગીને વધારે કરકસર ભરેલી સહેલી કરી આપે છે.

૪. વળી, આપણે યાદ રાખવું જોઇએ કે, આરોગ્ય અને અનારોગ્ય આપણી ભવિષ્યની ઓલાદમાં વધારે અભિવૃદ્ધિ કરી શકે છે. આરોગ્ય એ એક એવો વારસો છે કે તે વારસો પિતા પાસેથી પુત્રને મળે છે. એજ પ્રમાણે રોગ પણ વારસામાં ઉતરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેમને નબળાં બનાવે છે અને તેથી તેઓ મહામારી જેવા રોગોના વધારે સહેલથી ભોગ થઈ પડે છે.

વળી તે ધર્મગુરૂ કહે છે કે, “ આરોગ્ય સંબંધી આ સવાલ માણસ માણસ વચ્ચે સંબંધ રાખે છે એમ નહિ સમજવું. આરોગ્ય સંબંધી આ સવાલ ધર્મની સાથે ઘણોજ નિકટ સંબંધ ધરાવે છે અને દરેક માણસનો ઇશ્વર સાથે સંબંધ કરાવે છે. આરોગ્ય સંબંધી સવાલ આપણા સામાજીક બનાવોમાં વારંવાર મોખરે આવે છે, પણ એ સવાલની નીતિ સંબંધી તથા ધર્મ સંબંધી બાજુઓને તપાસવાનું આપણે ભુલી ગયા છીએ. આપણા સ્વાર્થપણામાંથી, સ્વચ્છંદીપણામાંથી અને આપણો મંદવાડ બીજાઓને કેટલી બધી મુસીબતમાં નાંખશે એ વાત આપણે ભુલી જઇએ છીએ, તે ભુલમાંથી આપણા ઘણાખરા મંદવાડો આવે છે. એક જુવાન છોકરાને કહીએ કે તારૂં સ્વચ્છંદી વર્ત્તન તારાં માબાપને કષ્ટકારક થઈ પડશે તો તેને ગુસ્સો લાગે છે, અને તેમ છતાં સર્વ પ્રકારની ચેતવણી અને આજીજી કર્યા છતાં ખાલી મોજશોખ ભરેલાં કૃત્યો કરીને ભય ભરેલા મંદવાડમાં પોતાને મૂકી દે છે. આ પ્રમાણે નિરંતર થયા કરે છે. આ માત્ર કલ્પનાની વાત નથી. તેની સત્યતાનાં સેંકડો અને હજારો દૃષ્ટાંતો આપી શકાય. છોકરાંઓ કરતાં તેમનાં માબાપો જેઓ આ વાત વધારે સારી રીતે સમજી શકે છે તેઓ પણ આવીજ ભુલો કરે છે, અને ઓછી કાળજીના પરિણામે પોતાનાં છોકરાંઓને રોગના મુખમાં મૂકે છે. બન્ને પક્ષ આવી ભુલ કર્યા પછી એવાં બહાનાં કાઢે છે કે, અમે માંદા પડીશું એવી અમને ખબર નહોતી; પણ જ્યારે તેનાં પારણામનો સરવાળો કરવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાં ખર્ચ, મહેનત, ચિંતા,

શોક, વધારે મંદવાડનો ભય, ઇત્યાદિ મુસીબતોનો મોટો ઢગલો થઇ પડે છે અને તે સર્વ બેકાળજી અથવા સ્વેચ્છાનું પરિણામ છે."

શરીર એ ઇશ્વરનું મંદીર છે. જે કારીગરે આત્માને બનાવ્યો છે તેજ કારીગરથી શરીર બનેલું એટલા માટે પોતાની ઇચ્છાથી કે નઠારી પ્રકૃતિથી તે મંદીરને ભ્રષ્ટ કરવું એ ધર્મદ્રોહ છે તથા ઇશ્વિરના પુત્રો તથા પુત્રીઓને માટે નહિ ઘટે એવી અપવિત્રતા છે. તેણે (ઇશ્વરે) આપણને તેની પોતાની આકૃતિના બનાવ્યા છે. તેણે આપણને પવિત્ર આત્માને આપ્યો છે, તે આત્મા આપણને શીખવે છે કે આપણે નિરોગી રહેવું.

આ અંગ્રેજ ધર્મગુરૂ વળી કહે છે કે, "વૈદ્યકશાસ્ત્ર પ્રમાણે કુદરત આપણને સાજા કરવાને નિરંતર પ્રયાસ કરે છે, અને જો આપણે તેને તક આપીએ તથા આપણી શક્તિઓનું રક્ષણ કરીએ તો તે આપણને સાજા કરે પણ છે. આટલા માટે આત્માની આ સુખદાયક બક્ષીસનો એક હેતુ શરીરના આરોગ્યને ટકાવી રાખવાનો છે. કુદરતના નિયમો શીખવાનું તે આપણને ડહાપણ આપે છે; આપણી બધી વૃત્તિઓ ઉપર અંકુશ મુકવા માટે તે આપણને કારણો આપે છે કે જે વૃત્તિઓનો સારો કે ખોટો ઉપયોગ થવા ઉપર આરોગ્ય કે અનારોગ્યનો મોટો આધાર છે. વળી તે આત્મા આપણી શરીર સંબંધી સર્વ ચિંતાને ફરજમાં ફેરવી નાખે છે, કે જે ફરજ બજાવવાને ઇશ્વર અને માણસ તરફના પ્યારને લીધે આપણે બંધાયા છીએ.

આપણે આવો ઇશ્વરી આત્મા ધરાવીએ છીએ એવું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે તે આત્માના મંદીરરૂપ શરીર ઉપર પ્રૌઢતા અને પવિત્રતાનો પ્રકાશ પાડે છે. આ સત્યતાને નિરંતર આપણી દ્રષ્ટિ આગળ રાખવા માટે આપણા શરીરને જે જે વસ્તુ હાનિ કરે, અધમ કરે અથવા ભ્રષ્ટ કરે તે સર્વ વસ્તુઓમાંથી આપણાં શરીરનો બચાવ કરવા માટે આપણે રક્ષક દૂતો–ચોકીદારો મૂકવા જોઈએ. આપણાં માંસ એટલે શરીર પ્રત્યે આપણી ફરજો ધાર્મિક ફરજોની ઉત્કૃષ્ટ પદવીને પામે છે. આપણે ઇશ્વિરનાં બાળકો હોઈને આપણે માણસોનાં બાળકો જેવી મૂર્ખાઈઓ કરવી નહિ જોઇએ. પશુઓના જેવી બેવકુફી તો નહિંજ કરવી જોઇએ. આપણા ઉપર ઇશ્વિરી પિતા છે, એવી બુદ્ધિ આપણને આનંદ આપે છે, ખેદ નહિ; મોટાઈ આપે છે, ગર્વ નહિ; તથા આપણા જાતભાઇઓ પ્રત્યે આપણામાં માનની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. આપણી તન્દુરસ્તી પ્રત્યે આપણી બેદરકારી, અશ્રદ્ધા અને પાપનો દેખાવ ધારણ કરવા માંડે છે. આપણી જીંદગી અથવા આપણા જીવિતને માટે બેદરકારી રાખવી કે તે એક પ્રકારનો ધર્મદ્રોહ છે. તન્દુરસ્તીના કાયદા જાણ્યા પછી તેમાંનો એક પણ કાયદો તોડવો એ પોતાના આત્માની સાથે અને એ આત્માને આપનાર ઇશ્વરની સામે ગુન્હો કરવા બરાબર છે. પાપ ભરેલાં સ્વચ્છંદી વર્તનોથી, વ્યસનોથી, અકરાંતીઆપણાથી, મદ્યપાનોથી, અયોગ્ય મનોવિકારથી અને જે વર્તન કરવાનો તમને હક્ક છે તે વર્ત્તનમાં અતિયોગ કરવાથી પણ કેટલા બધા મંદવાડો અને મરજો આવે છે, તે વાત આપણે જાણીએ છીએ; એટલા માટે આ ખરાબીઓ અને તેનાં પરિણામોથી બચવાનો સૌથી ઉત્તમ રસ્તો એ છે કે, શરીર અને તેની ક્રિયાઓની પવિત્રતાના ઉંચામાં ઉંચા સંભવિત સંકલ્પો મનમાં બાંધવા અને ધારણ કરવા.

आरोग्यनी वास्तविक व्याख्या.

૧. કેવળ "સ્થુલદેહ" એટલે શરીરના પુદ્દગળની દેખાતી તન્દુરસ્તી એજ ખરૂં આરોગ્ય નથી.

૨. "સ્થુલદેહ" તેમજ "સૂક્ષ્મ શરીર" બન્ને વિકાર રહિત હોવાં તેજ ખરૂં આરોગ્ય છે.

૩. શરીર, મન, અને આત્મા એ ત્રણેની જેથી કરીને ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ થાય તેજ આરોગ્યના સાચા નિયમો છે.

૪. કેવળ "ખાનપાનો" જ આરોગ્યના પોષક છે, એમ સમજવું નહિ; સદ્દગુણો પણ આરોગ્ય અને આયુષ્યમાં વધારો કરી શકે છે.

૫. "સ્થુલ શરીર" અને "સૂક્ષ્મ શરીર" ને પરસ્પરનું અવલંબન છે. ખાનપાન એ સ્થુલ શરીરનો ખોરાક છે, સદાચારો અને સદ્દગુણો એ સૂક્ષ્મ શરીરનો ખોરાક છે.

૬. તાવ, ખાંસી, ક્ષય, ઈત્યાદિ શરીરના રોગો છે; કામ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, આલસ્ય, દેશદ્રોહ મનના રોગો છે.

૭. શરીરના રોગો પ્રથમ શરીરને અને પછી મનને દુર્બળ અને દુષ્ટ કરે છે અને મનના વિકારો પ્રથમ મનને અને પછી શરીરને વિકારી એટલે રોગી બનાવે છે.

૮. સાત્વિક એટલે શાંત ખાનપાન શરીરને નિરોગી રાખી મનને સત્વગુણી અને સદ્દગુણી બનાવે છે.

૯. પરોપકાર, દયા, ક્ષમા, સ્વાર્થત્યાગ, નિડરપણું, ઉત્સાહ, હિમ્મત, સ્વદેશ વાત્સલ્ય અને સ્વદેશ સેવા ઇત્યાદી ઉત્તમ ગુણો મનને ઉન્નત સ્થિતિએ લઇ જઇ શરીરને પણ આરોગ્ય અને આયુષ્ય આપે છે.

૧૦. સારાંશ એકે, શારીરિક અને માનસિક બંન્ને પ્રકારની આરોગ્યતા-ઉત્કૃષ્ટતા જ્યાં હોય ત્યાંજ "આરોગ્ય, આયુષ્ય, આનંદ અને આબરૂ" હોઇ શકે.

૧૧. કોઇ શરીરનું આરોગ્ય મેળવે છે તો આબરૂ હોતી નથી અને આબરૂ હોય છે તો આરોગ્ય કે આયુષ્યની ખામી હોય છે. જે પુરૂષ આરોગ્ય, આયુષ્ય અને આબરૂ મેળવે છે તેને પછી આનંદની ખોટજ શી!

એકલું શરીર-સ્થૂલ શરીર-મસ્ત અને મદોન્મત બનાવવું, એ કાંઇ ખરી આરોગ્યતા નથી. મનને-સૂક્ષ્મ શરીરને-પણ ઉત્તમ ભાવોથી ઉત્તમ સંસ્કારોથી અને સદ્દગુણોથી વિભૂષિત કરવું જોઇએ. આ સદ્દગુણોમાં સ્વદેશભક્તિ એ સર્વોત્તમ ઉપાસના છે. ઉપાસનાના અનેક પ્રકારોમાં વિરાટોપાસના સર્વોત્તમ ઉપાસના છે.

આ વિરાટોપાસના તથા તેના જાપ અને મંત્રની સિદ્ધિને માટે મિતાહાર અને સાત્વિક આહારની જરૂર હોવાથી તેઓ સર્વ વ્યસનોથી, માદક અને ઉત્તેજકપણાંઓથી અને ઇન્દ્રિયોને ઉન્મત બનાવે એવી વાનીઓથી સર્વદા દૂર રહે છે. અમો છેવટ ઉપર આપેલી આરોગ્યતાની વ્યાખ્યાની ૧૧ કલમો પૈકી કલમ ૫ મી અત્રે ફરીથી ઉતારીએ છીએ અને ઘણા ભાર સાથે તેનું સર્વદા સ્મરણ રાખવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

"ખાનપાન એ સ્થૂલ શરીરનો ખોરાક છે."
"સદાચાર અને સદ્દગુણો સૂક્ષ્મ શરીરનો ખોરાક છે."
અને એ બંન્ને મળીને આરોગ્ય તથા આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરે છે."

મૃત્યુને માટે માણસોનો મિથ્યા ભય.

મૃત્યુ એટલે શું ?

પદાર્થ વિદ્યા, રસાયન શાસ્ત્ર અને ધર્મશાસ્ત્ર એ સર્વનો અભિપ્રાય એકજ હોવો જોઈએ. પદાર્થ અથવા પ્રાણી જુદી જુદી સ્થિતિમાં આ પૃથ્વીપર દેખાય છે, રૂપાન્તર થાય છે અને અદ્રશ્ય થાય છે અને એ સર્વ ફેરફાર કુદરતના ચોકસ નિયમના આધારે થયા કરે છે. આ કુદરતી નિયમને માટે ધર્મશાસ્ત્ર કાંઇ વાત કહે અને પદાર્થ વિદ્યા અથવા રસાયનશાસ્ત્ર એથી જુદું કહે તો સમજવું કે તેમાંનો એકનો અભિપ્રાય ખોટો છે, કેમકે વસ્તુની સ્થિતિ તો કોઈ ચોકસ નિયમ પ્રમાણે ચાલ્યાજ કરે છે. પદાર્થ વિદ્યા, રસાયન-શાસ્ત્ર ને ધર્મશાસ્ત્રનો વાસ્તવિક નિર્ણય એકજ હોવો જોઈએ, અને છે પણ તેમજ; પણ જ્યાં અજ્ઞાનતા છે ત્યાં એ અજ્ઞાનતાના આવરણને લીધે સત્ય વસ્તુ સમજાણી નથી, અને સત્ય સમજાયું નથી એજ દુઃખનું મુખ્ય કારણ છે.

મૃત્યુ શું વસ્તુ છે તે જ્યાં સુધી સમજાયું નથી ત્યાં સુધીજ મૃત્યુમાં દુઃખ અને ભય છે. પદાર્થ વિદ્યા અને સત્યશાસ્ત્રો પોકારીને કહે છે કે આ સૃષ્ટિમાં કોઇ વસ્તુ, પ્રાણી કે પદાર્થ મરતો નથી, નાશ પામતો નથી; માત્ર રૂપાન્તર, દેશાંતર, દ્વીપાન્તર કે લોકાંતર થાય છે. પદાર્થ નાશ પામે છે એટલે વસ્તુતઃ તેમાંથી એક પણ પરમાણુનો નાશ થતો નથી પણ તેની આકૃતિ બદલાય છે; તેનો ઉપયોગ બદલાય છે, અને ઘડેલો કે બાંધેલો ઘાટ બદલાઈ તેના કટકા કે ચૂરા થાય છે; એ કટકા કે ચૂરા પાછા બીજા પ્રસંગે બીજા યોગમાં ઉપયોગમાં આવે છે. આનું નામ વસ્તુનું રૂપાન્તર, નાશ નહિ; એક સ્થિતિનો નાશ કહીએ તો ચાલે. વનસ્પતિ, પ્રાણી અને માણસ સરખા જીવતા જીવોને માટે પણ એજ નિયમ છે. એક રોપો કે વૃક્ષ નિર્જીવ થતો થતો રૂપાન્તર થઈ અદૃશ્ય થાય છે, જેને આપણે નાશ થયો કહીએ છીએ. વાસ્તવિક રીતે તેનો પણ નાશ થતો નથી, પણ તેની અંદરનાં તત્વોનું પ્રથકકરણ થઈ તે તે તત્વો તેનાં આદિ મહાતત્વો સાથે મળી જાય છે અને તે વસ્તુમાં શૂન્ય રહે છે. એક વૃક્ષમાંથી પાણી કે રસનો ભાગ પાણી તત્વ સાથે મળી જાય છે, આકાશ તત્વનો ભાગ આકાશ તત્વ સાથે મળી જાય છે, વાયુ તત્વનો ભાગ વાયુ તત્વ સાથે મળી જાય છે, પૃથ્વી તત્વનો ભાગ પૃથ્વીતત્વ સાથે મળે છે, અને અગ્નિ તત્વનો ભાગ અગ્નિ તત્વ સાથે મળી જાય છે અને છેવટ વૃક્ષમાં શૂન્ય રહે છે. માણસ અને બીજાં પ્રાણીની પણ એજ દશા થાય છે. પ્રાણીઓમાં જે આત્મા અથવા ચૈતન્ય છે તે આ બ્રહ્માંડની અંદર સર્વત્ર વ્યાપ્ત થયેલી કોઈ મહા શકિત અથવા પરમાત્માનાંજ પરમાણુઓ છે, અને રસાયનશાસ્ત્ર અથવા પદાર્થ વિદ્યાના ધર્મ પ્રમાણે એ પ્રથક પ્રથક જીવાત્માઓ જે જે શરીર સાથે જોડાએલા હોય છે તે તે શરીરના રૂપાન્તર-ની સાથે, જ્યારે તે શરીર તે જીવાત્માને વસવાને નકામું બને છે ત્યારે તેને છોડીને જે મહા તત્વ અથવા પરમાત્મામાંથી તે છુટા પડેલા હોય છે, તેમાં જઈ મળે છે, અને બાકી રહેલ શરીરની અંદરના પંચભૂતો પણ પોત પોતાના તત્વોને જઈ મળે છે, આવી રીતે શરીર અને આત્માનો વિયોગ થાય છે, તેને આપણે મૃત્યુ માનીએ છીએ. મૃત્યુ અથવા મરણનો આપણે જે અર્થ કરીએ છીએ તેવું આ મૃત્યુ કે વિયોગ નથી.

આપણે મરીએ છીએ, અથવા જ્યારે આપણો કોઇ સંબંધી મરે છે ત્યારે આપણે જાણે એક બીજાથી હંમેશને માટે જુદા પડવાને છેક નાશ પામીએ છીએ એવું સમજીને બહુ દિલગીર થઇએ છીએ, શોક કરીએ છીએ અને વિલાપ કરીએ છીએ, પણ મૃત્યુનો ખરો અર્થ સમજીએ તો જે વિયોગ કે રૂપાન્તર થાય છે તેમાં ત્રાસ, ભય, કે શોક પામવાનું કારણ નથી.

મૃત્યુનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ.

મૃત્યુ એ માત્ર રૂપાન્તર છે અને તે રૂપાન્તર જીવતાં પણ થયા કરે છે, અર્થાત્ જીવતાં જીવતાં પણ આપણા શરીરનાં ઘણા મૃત્યુ થાય છે. શરીરના પરમાણુઓ નિરંતર બદલાતાં જાય છે અને જે પરમાણુઓ બાલ્યાવસ્થામાં હોય છે તે બધાં પરમાણુઓ અદૃશ્ય થઇ તેની જગાએ તદન નવાં પરમાણુઓ દાખલ થાય છે; અને જુવાનીની શરૂઆત સાથે બાળ અવસ્થાનો નાશ થાય છે, આ પણ એક પ્રકારનું મૃત્યુજ છે. સાત સાત વર્ષે શરીરનું આખું ખોખું બદલાઈ નવુંજ દાખલ થાય છે અને એવા દરેક સાત વર્ષે આ શરીરનું મૃત્યુ થાય છે. પુર્વજન્મ વગેરે સિદ્ધાન્તોને માનનારાં ઘણાંખરાં મનુષ્ય એટલું તો સમજેજ છે કે આત્મા મરતો નથી; આત્મા મરતો નથી તો જે વસ્તુ નાશ નથી પામતી તેનો શોક શા માટે કરવો જોઇએ! મરણ વખતે જે શોક કરવામાં આવે છે તે જો શરીરને માટે કરવામાં આવતો હોય તો આપણે જુવાનો આપણા બાળ અવસ્થાના મરણ માટે શા માટે શોક કરતા નથી અથવા વૃદ્ધો પોતાની જુવાનીના મરણ માટે શા માટે સંતાપ કરતા નથી ?

આપણા શરીરમાંથીજ પેદા થએલું એક બાળક તે બચ્ચું મરણ પામે છે ત્યારે આપણે તેના મૃત્યુ માટે ઘણોજ શોક કરીએ છીએ અને આપણું પોતાનુંજ શરીર વારંવાર મરણ પામે છે તેનો શોક કાં નથી કરતાં? ખરૂં કારણ એટલુંજ છે કે શરીરના આ રૂપાન્તર સાથે જીવાત્મા શરીર સાથે જોડાએલો રહે છે, જેથી આપણને આપણું શરીર એનું એજ કાયમ રહેતું હોય એવું લાગે છે. જો આ રૂપાન્તરનો વાસ્તવિક ક્રમ સમજવામાં આવે તો જે શોક સંતાપ આપણે આપણા શરીરમાંથી પેદા થનાર બાળકના શરીરના રૂપાન્તર મૃત્યુ માટે કરીએ છીએ તેથી પણ અધિક શોક આપણે આપણા જુદી જુદી અવસ્થાંઓનાં શરીર ગુમાવ્યાં તેને માટે આપણને થવો જોઈએ. પોતાના શરીરથી અધિક પ્યારી વસ્તુ માણસને બીજી એક પણ નથી, ત્યારે પોતાના શરીરનો જે નિરંતર નાશ રૂપાન્તર ક્રમ થતોજ ચાલ્યો આવે છે તેનો શોક આપણે કરતા નથી, તો તે શરીરથી ઉત્પન્ન થયેલા એક બીજા શરીરના રૂપાન્તર માટે શા માટે શોક કરવો જોઇએ ?

મૃત્યુનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ સમજવા માટે શરીરના રૂપાંતરનું ઉપર વર્ણન કર્યું તે સિવાય વ્યવહારિક દ્રષ્ટાંતથી તે વાતને સમજીએ. મૃત્યુ એટલે વિયોગ અથવા રૂપાંતર, તે આપણે ઉપર બતાવ્યું છે. શરીર અને જીવાત્માનો વિયોગ થવો અને શરીરનું રૂપાન્તર થવું તેનું નામ મૃત્યુ છે. આત્મા મરતો નથી, એ વાત દરેક ક્ષણે આપણે યાદ રાખવાની છે. આત્મા અમર છે, અને શરીર પણ અમર છે, માત્ર રૂપાંતર થાય છે અને પ્રથક્કરણથી તેના તત્વો છુટાં પડી સૌ સૌના તત્વોમાં જઇ મળે છે. આનો વાસ્તવિક અર્થ એટલોજ છે કે સર્વ જીવાત્માઓ શરીરનો ત્યાગ કર્યા પછી પાછા પરમાત્મામાં અથવા મૂળ શક્તિમાં જઇને મળે છે, તેનો બીજો અર્થ એ છે કે, બધા પ્રથક પ્રથક આત્માઓ

પાછા સાથે મળે છે. એ એકત્ર થવાનો પ્રદેશ જુદો હોવાથી આપણે એ પરલોકને મીંચ શકતા નથી; પણ આ પરલોક ગમન એક પ્રકારનો મોટો પ્રવાસ છે. આપણા કુટુંબમાં-થી જુદા જુદા માણસો જુદાં જુદાં સ્થળોએ મુસાફરીએ અથવા તીર્થાટને નીકળી પડે છે. અને ઓછે કે વધતે વખતે તેઓ પાછા પોતાના મૂળ સંબંધીઓને મળે છે. આ મુસાફરી નજીકની એટલે આ લોકની જ છે એટલે આપણે પાછા જલદી મળીશું એવી ખાત્રી હોવાથી આ વિયોગનું દુઃખ ઓછું થાય છે. લાંબા વખતના વિયોગ એટલે વિલાયત વગેરે દૂર દેશાન્તરે જનાર માટે પણ તેના સગાં સંબંધીઓને દિલગીરી થાય છે, તો પરલોક ગમનની લાંબી મુસાફરી માટે દીલગીરી થાય એમાં આશ્ચર્ય નથી, પણ આ પરલોકની લાંબી મુસાફરીમાં આપણે સૌએ જવાનું છે અને ત્યાં એકત્ર થવાનું છે એવું આપણને જ્ઞાન નહિ હોવાથી આ વિયોગથી પ્રાપ્ત થતાં બેહદ દુઃખ અને નિરાશામાં આપણે મિથ્યા વિલાપ કરી પડીએ છીએ. આપણો બાપ, દીકરો, ભાઇ કે કોઇ પણ નજીકનું સંબંધી મરી જાય છે, તે વાસ્તવિક રીતે મરતું નથી પણ પરલોકના લાંબા પ્રવાસે અથવા આ લોક છોડીને બીજા નિવાસે જાય છે અને મરણ એવી કોઇ વસ્તુજ નથી, એવી જો આપણી સમજણ હોય તો આપણને હાલ જે ભારે દુઃખ થાય છે તે થાત નહિ. મૃત્યુ એટલે એક ઘર છોડી બીજા ઘરમાં જવું અથવા એક શરીર છોડી બીજા શરીરમાં જવું. આ સિવાય મૃત્યુનો બીજો કાંઈ પણ અર્થ નથી.

શરીરમાંથી ચૈતન્યના તત્વો ઓછાં થતાં થતાં છેક ખૂટી જાય છે ત્યારે શરીર ચૈતન્ય રહિત થાય છે. ચૈતન્યવાળાં તત્વો મહા તત્વમાં મળી જાય છે અને શરીરનું ખોખું પૃથ્વી ઉપર રહી જાય છે તથા પ્રથક્કરણની રીતે તેનાં જુદાં જુદાં તત્વો તે તે તત્વો સાથે મળી જાય છે. આ વાત પદાર્થ વિદ્યાથી પણ એમજ સિદ્ધ થયેલી છે, અને આપણા શાસ્ત્ર-કારો અથવા પ્રમાણ પુરૂષો પણ એવીજ સાક્ષી આપે છે. મહાભારતના યુદ્ધમાં પાંડવ કૌરવના કુટુંબનો મોટો સંહાર થયા પછી તેમનાં કુટુંબમાં જેઓ બાકી જીવતા પામ્યા હતા, તેમણે એક સમયે મહાત્મા વેદવ્યાસ પાસે પોતાનાં સંબંધીઓના વિનાશનો અને વિયોગનો વિલાપ કરવા માંડયો તે વખતે વ્યાસજીએ તેમને જે ઉપદેશ કરેલો છે તે ઉપ-દેશનો પણ એજ સાર છે. વ્યાસજીએ તેમને કહ્યું કે "તમે શોક દુર કરો. આ વિશ્વ અમર છે. મનુષ્ય તો અમર છે, પણ ઝાડપાલો, પશુ, પક્ષી, કીટ, પતંગ અને પૃથ્વી ચીજો પણ અમર છે. તેમનો નાશ થતો નથી. આ આખો સંસાર પદાર્થથી ભરેલો છે, તેમાં એક અનંત જીવન પ્રવાહ વિસ્તારથી સર્વત્ર વ્યાપી રહ્યો છે. જ્યારે આ જીવન-પ્રવાહનો કાંઇક ભાગ પંચભૂતાત્મક પદાર્થો સાથે યોગ્ય રીતે મળી જાય છે ત્યારે તેની એક જીવતી આકૃતિ ઉત્પન્ન થઇ સંસારમાં તેના ગુણ પ્રમાણે નામ ધારણ કરી વ્યવહારિક કાર્યોમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. આ પ્રમાણે પૃથ્વી તેમજ પાણીની અંદરનાં અસંખ્ય જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. અને એવી રીતે જુદી જુદી બનેલી વ્યક્તિ (ચીજ) કેટલાક સમય સુધી સંસારનો આનંદ લે છે અને પછી તેમાંથી જીવન પ્રવાહ ઓછો થવા માંડે છે. છેવટ તેની અંદરનો જીવન-પ્રવાહ બહાર નીકળી બહાર વ્યાપી રહેલા અનંત જીવન-પ્રવાહમા ઓઘમાં મળી જાય છે, અને પાછળ રહેલી શરીરરૂપી આકૃતિમાં સઘળાં તત્વો જ છુટાં પડી પાછાં પોત પોતામાં મળી જઇ કેટલોક કાળ સુધી એમજ રહે છે, અગર પાછી તેની બીજી આકૃતિ બંધાઇને બીજારૂપે સંસારમાં દેખાવ આપે છે. સારાંશ એ કે, જેમ તમે

મુવેલા સમજીને વિલાપ કરો છો તેઓ આ દુનીયામાંથી ખરેખરા મુવેલા નથી. આપણા માણસોના અને બીજાં પ્રાણીઓના સૌના જીવ સરખા છે, એટલું જ નહિ પણ ભુખ, તરસ, વંશવૃદ્ધિની ઇચ્છા, પુરૂષ પત્નિનો પ્રેમ, ભય, લોભ, કામ, ક્રોધ, મોહ, આશા, નિરાશા, વગેરે વૃત્તિઓ પણ સર્વ જીવોમાં રહેલી છે, અને મૃત્યુ એટલે રૂપાંતર પણ સર્વ જીવોને માટે સરખી રીતે લાગુ જ છે. આપણા આ બહાર દેખાતા શરીરની અંદર એક બીજું સૂક્ષ્મ શરીર છે, જેને " આત્મા " કહીએ છીએ. જેમ લોઢાના એક ગોળાને અગ્નિમાં તપાવ્યાથી તેનાં દરેક રજકણમાં અગ્નિ પ્રવેશ કરે છે તેમ આત્મા આપણા આખા શરીરમાં વ્યાપી રહ્યો છે. એ આત્માનો નાશ નથી. પૃથ્વી તેની જન્મભૂમિ છે અને અહિયાં જ તે ઉન્નતિની સીડીપર ચડે છે.

મૃત્યુ વખતની સ્થિતિ.

જ્યારે આત્મા શરીર છોડીને જવા માંડે છે ત્યારે શી સ્થિતિ થાય છે તે વિષે પણ અત્રે થોડો વિચાર કરીએ. છેલ્લા શ્વાસ વખતે આત્મા સર્વ શરીરમાં વ્યાપી રહે છે, અને શરીરના ભાગોનું તેજ માથા તરફ આવતું જણાય છે, શરીરનાં નાનાં મોટાં સર્વ અંગો આત્માનો હુકમ ઉઠાવી હળવે હળવે પોતાનું કામ કરવાને અશક્ત બને છે. જેમ જેમ આત્માનું તેજ શરીરના ભાગોમાંથી બહાર નીકળી જવાને યત્ન કરે છે તેમ તેમ શરીરના ભાગો તે તેજને અંદર રોકવાને મથન કરતાં હોય એમ પણ જણાય છે. આત્મા અને શરીરનો ઘણા સમય સુધી સાથે નિવાસ થયેલો હોઇને તેઓમાં એક પ્રકારની પ્રીતિ બંધાયેલી હોવાને લીધે વિયોગ વખતે તેઓ છુટા નહિ પડવાની ગડમથલ કરતાં જણાય છે. શરીરમાં મૃત્યુ વખતે નાડીઓની જે ખેંચતાણ થાય છે તે ઉપર જણાવેલ આત્મા અને શરીરની પ્રીતિની લડાઇનું પરિણામ છે, એવું કહેવામાં આવે છે. તેમાં કેટલીક સત્યતા હોય એવું માનવાનાં ઘણાં કારણો છે. જે શરીરમાંથી આત્મા એકદમ જવાની તૈયારી કરે છે, તે શરીરમાં આવી ગડમથલ વધારે થાય છે, અને જે શરીરમાંથી જવાને માટે આત્મા લાંબા વખતથી તૈયારી કરી રહેલો હોય છે તે શરીરમાં એવી ગડમથલ ઓછી થાય છે. ઘણા દિવસનો મંદવાડ ભોગવી જે માણસો મૃત્યુ પામે છે તેમને માટે તેમનાં સગાંને જેટલો શોક થાય છે તેનાં કરતાં અકસ્માતથી અથવા થોડા દિવસનો મંદવાડ ભોગવી મરનાર માટે સંબંધીઓને વિશેષ શોક થાય છે. એવીજ રીતે જે માણસ લાંબા વખત સુધી મંદવાડ ભોગવતો પડયો હોય છે તેનાં શરીર તથા આત્મા પરસ્પરનાં વિયોગને માટે લાંબા વખતથીજ વિયોગનો વિચાર અને વિયોગની મસલત કરી રહેલાં હોય છે અને તેથી આપણે ઘણા બનાવોમાં જોઇએ છીએ તે પ્રમાણે, લાંબા વખતના દરદીમાંથી જીવનનો પ્રવાહ ધીમે ધીમે બહાર નીકળતો જતો હોવાને લીધે મૃત્યુ વખતે નાડીઓનું ખેંચાણ અથવા શરીર અને આત્માના વિયોગની ગડમથલ બહુ જોરથી ચાલતી નથી. મરતી વખતની શરીરની અંદરની આ ગડમથલને આપણે સાધારણ લોકો એવું માનીએ છીએ કે મરતી વખત જીવ કષ્ટ પામે છે તેથી નાડીઓ ખેંચાય છે. આત્મા કહે છે કે હું હવે આ ઘર (શરીર)માં રહી શકું એમ નથી, શરીર કહે છે હું તેને છોડીશ નહિ. આ બેની ખેંચાખેંચી થાય છે, અને આપણને બહારથી જેવું દુઃખ દેખાય છે એવું કોઇપણ દુઃખ જીવાત્માને થતું નથી. મૃત્યુ પહેલાંની આ ગડમથલ પુરી થયા પછી મરનાર શાંત બને છે. તેના મુખ ઉપર પ્રફુલિતપણું આવે છે અને બહુજ શાંતિથી

આત્મા શરીરનો વિયોગ કરી પ્રેતપુરીમાં જાય છે. એવું કહેવાય છે કે આ વખતે એટલે મરણ વખતે તેના અગાઉ મૃત્યુ પામેલાં વહાલાં સગાંઓ પણ પ્રેતપુરીમાંથી તેને મળવા આવે છે અને મરનારની પથારી આગળ છાયા રૂપી આવીને મરનાર સાથે વાતચીત કરે છે, તેની સેવા કરે છે અને આત્મા શરીરથી છુટો થતાંજ તેઓ તેને લઇને પ્રેતપુરી તરફ ચાલતાં થાય છે. જે વખતે આપણે અહિં સંબંધીનું મૃત્યુ થયેલું માની રોવા કુટવા મંડી પડીએ છીએ તે વખતે પ્રેતપુરીમાં આનંદ આનંદ થઇ રહે છે.

અધ્યાત્મ વિદ્યાની સાથે સંબંધ ધરાવતી આ વાતને માનીએ વા નહિ માનીએ, પરંતુ પ્રાચીન શાસ્ત્રો અને શોધો તેમજ હાલના સુધરેલા સમયના અધ્યાત્મવાદીઓ આ વાતને માને છે, અને ઘણા પ્રયોગોથી પ્રત્યક્ષ કરી અનુભવે પણ છે, પણ આપણને એ વાતની સત્યતા કે અસત્યતા સાથે કાંઇ સંબંધ નથી. આપણે અહિં જે જાણવાનું છે તે એજ કે, આત્મા મરતો નથી તથા શરીરથી તેનો વિયોગ એ આ લોકનો વિયોગ અને પરલોક અથવા પ્રેતપુરીની યાત્રા માત્ર છે; ત્યાં પણ આત્મા ચિરસ્થાયી રહેતો નથી. થોડાજ પૂણ્યશાળી જીવો સદાને માટે શરીરથી મુક્ત થાય છે અને બાકીના ઘણાખરાને વારંવાર બીજાં શરીર ધારણ કરવાં પડે છે. અન્ય શરીરથી આત્માનો પુનર્જન્મ થવો એટલે ફરી આ સંસારમાં આવવું, તેને કેટલાંક દુઃખ માને છે તથા મનાવે છે, પણ વાસ્તવિક રીતે જોતાં તેમાં કાંઇ દુઃખ નથી. પુનર્જન્મ થવો એ દુઃખ નથી; પણ મુક્ત દેહ થવા માટે એ પુનર્જન્મ ઉત્તરોત્તર ઉત્તમ દેહમાં થવાની જરૂર છે. અને મનુષ્ય જેવા ઉત્તમ દેહમાં જન્મ થયા પછી એ દેહમાં લાંબા વખત સુધી રહીને ઉત્તમ કર્મો અને ઉત્તમ વૃત્તિઓ વડે અધિક ઉન્નત દશાને પ્રાપ્ત થવાની જરૂર છે. દેહમાં લાંબા સમય સુધી સુખ સાથે રહેવા માટે દેહને આરોગ્ય રાખવાની આવશ્યકતા અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે, અને અકાળ મૃત્યુ તથા આપઘાતથી આત્માને શરીરથી જલદી મુક્ત કરવાની દલીલ પણ અનાયાસે ઉડી જાય છે.

આ લેખ ઉપરથી શરીરની કેટલી કિંમત છે, તેનો ખ્યાલ થઇ શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ આત્મા એવા કીમતી શરીરને છોડી જાય છે તે વખતે જે વિલાપ કરવામાં આવે છે તે કેટલો વૃથા છે તે પણ સમજી શકાય છે. માણસ જાતે પોતાનાં સગાં સંબંધીઓના વિયોગનો વિલાપ કરવા કરતાં તેવા એક સંબંધીનો દેહ આત્માને વસવાને નાલાયક એટલે રોગી થવા દીધો અને એથીજ તેના આત્માનો વિયોગ થયો એવું સમજીને પસ્તાવો કરવો, ગફલત કર્યા માટે પોતાના પંડને ઠપકો દેવો અને બીજા સંબંધીઓના શરીર માટે સંભાળ રાખવી એ વધારે સારી વાત છે. શરીર એ આત્માની ઉન્નતિનું સ્થળ છે. સારા કે નઠારા શરીર વડે તેની ઉન્નતિ કે અવનતિ થાય છે અને તેથી માણસે મરણનો મિથ્યા ભય રાખવાને બદલે શરીરની પાયમાલી કરનારા રોગો અને તેવા રોગો લાવનારાં કારણોનો ભય રાખી તેના ઉપાયો લે અથવા એવા રોગનાં કારણોજ જન્મ ન પામે એવી રીતે સારૂં વર્તન રાખવાનું લક્ષમાં રાખે તો આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધવાની સાથે અકાળ કે અસ્વાભાવિક મૃત્યુનો ભય દૂર થશે, અને આ સંસાર જેવો દુઃખરૂપ ભાસે છે તેવો ભાસશે નહિ કેમકે સંસાર અથવા માયાને દુઃખરૂપ માનીએ તો પછી સુખને માટે આ સૃષ્ટિમાં બીજું કોઇ સાધન નથી. માયામાં આસક્તિ નહિ રાખતાં માયામાંજ શુદ્ધ પ્રેમ રાખતાં આવડે તો જે માયાને જગતના લોકો દુઃખરૂપ માને છે તેજ માયા

સુખને આપવાવાળી છે. અજ્ઞાનતાને લીધે જે વસ્તુઓ અને વર્ત્તનો દુઃખના કારણો થઈ પડે છે તેને ભૂલથી સુખ આપનારાં સમજી લેવામાં આવે છે. અને જે વસ્તુઓ અને વર્ત્તનો સુખ આપવાવાળાં છે તેને દુઃખ આપનારાં ગણવામાં આવે છે. જગતમાં અક્કલની આવી વિષમતાએ મોટો ધાણ કાઢયો છે; જે શરીર સર્વ ઉન્નતિ અને આત્માની ઉત્તમ સ્થિતિનું મુખ્ય સાધન છે, અને જે જગતમાં આપણી ઉત્પત્તિ થયેલી છે; જે જગતના સ્વભાવિક બંધારણ સાથે આપણી સ્થિતિનો સંબંધ છે, અને જે જગતમાં રહીને જ આપણે આપણી ઉન્નતિ કે અવનતિ કરવાની છે તે જગત તથા તે શરીરને મિથ્યા મનાવનારા મિથ્યાચારી વેદાંતીઓએ અને બ્રહ્મજ્ઞાનીઓએ અજ્ઞાન જગતને અવળે રસ્તે ચડાવી દીધું છે.

आचारो अने आरोग्यना एक वाक्यता.

જગતમાં જેટલી જેટલી ક્રિયાઓ થાય છે તે સર્વ ક્રિયાઓ સાથે આરોગ્યનો સંબંધ છે. તે ક્રિયા ગમે તો દેવમંદિરમાં થતી હોય કે ગમે તો પાઠશાળામાં ચાલતી હોય, ગમે તો કસરત શાળામાં ચાલતી હોય ગમે તો આરામ લેવાના ઓરડામાં ચાલતી હોય, ગમે તો પાકશાળામાં થતી હોય કે ગમે તો ઉદ્યોગશાળામાં ચાલતી હોય, પણ આવા સર્વ વ્યાપકપણાને લીધે આરોગ્ય સાથે માણસોના સર્વ આચારો અને રીવાજોને નિકટ સંબંધ છે. સદાચારોમાં આરોગ્યનો વાસ છે અને મિથ્યાચારો અથવા દુરાચારોમાં અનારોગ્યનો વાસ છે. હું ધારૂં છું કે સદાચાર કે દુરાચારનો નિર્ણય પણ આરોગ્ય વડેજ થઇ શકે છે. જે ક્રિયાઓથી માનસિક (Mental) અને શારીરિક (Physical) ઉન્નતિ થઈ શકે તે સદાચાર, અને જે ક્રિયાઓથી તેમનો હ્રાસ થાય તે દુરાચાર. સદાચાર અને દુરાચારની આ વ્યાખ્યા સર્વ પ્રજાઓને માન્ય છે કે નહિ તે કહી શકાતું નથી, પણ પ્રાચિન આર્ય પ્રજાની સદાચાર સંબંધી આવી જ સમજણ હતી, એવું હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રથી અને એ શાસ્ત્રના જે થોડા લીસોટાઓ ઉપર આપણે અદ્યાપિ ચાલ્યા જઇએ છીએ તે ઉપરથી પ્રતીત થાય છે. આરોગ્ય અને આયુષ્ય ઉપર જ દૃષ્ટિ રાખીને વર્ણાશ્રમ ધર્મની વ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થયેલી હોવી જોઇએ; આરોગ્ય અને આયુષ્યના દૃષ્ટિબિંદુથી જ ગર્ભધાનાદિ સંસ્કારોની સ્થાપના થએલી હોવી જોઇએ; યજ્ઞયાજ્ઞાદિ ક્રિયાઓ સંબંધી કર્ત્તવ્યબુદ્ધિનું મૂળ પણ આરોગ્ય અને આયુષ્ય પ્રાપ્તિમાં જ હોવું જોઇએ અને નિત્ય તથા નૈમિત્તિક સર્વ ક્રિયાઓ પણ આરોગ્ય અને દીર્ઘ જીવિતનો ઉત્તમ હેતુઓમાંથી નીકળેલી હોવી જોઇએ. પ્રાચિન આર્યોએ દીર્ઘજીવિતને પોતાનો મુખ્ય પુરુષાર્થ માનેલો હતો અને મન્વાદિ સ્મૃતિકારોની આચાર અને પ્રાયશ્ચિત સંબંધી આજ્ઞાઓ પણ આપણને એજ સાર ઉપર લઈ જાય છે. પ્રાચિન આર્યોના સમય આજના ઝળકતા સુધારાના સમયની અપેક્ષાએ અજ્ઞાન કે અંધકારનો હતો, એવી કેટલાકની માનિનતા છે. તેનો સ્વીકાર કરીએ તોપણ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અથવા આરોગ્યને તેમણે હાલના કરતાં પણ વધારે મહત્વ આપેલું હતું, એવું તેમના આચારો સંબંધી નિયમોનું અને ધર્મ શાસ્ત્રની આજ્ઞાઓનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવાથી માલમ પડી આવે છે. આ નિબંધ આવા આચારોની સ્થાપના કરવા માટે નથી, પણ હિંદુ લોકોનાં ધર્મશાસ્ત્રો તેમજ ઈતર

પ્રજાઓનાં શાસ્ત્રો કે રુઢી રીવાજોમાં પણ આરોગ્યનાં મૂળ તત્વોને મુખ્ય સ્થાન મળેલું છે; એવું બતાવવાનો આ પ્રયાસ છે.

આચારોમાં માણસનાં સર્વ આચરણોનો સમાવેશ થઇ શકે અને અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે આરોગ્યનો સર્વત્ર સંબંધ હોવાને લીધે આપણાં સર્વ આચરણો આરોગ્યશાસ્ત્રની આજ્ઞાનુસાર ઘડાવાં જોઇએ. માણસજાતના આચારોમાં માત્ર સ્નાનાદિક પવિત્રતાની ક્રિયાઓનો જ સમાવેશ થતો નથી. ચાલવું, ઉઠવું, બેસવું, સુવું, ખાવું, પીવું, બોલવું, વિચારવું, ઇત્યાદિ સર્વ ક્રિયાઓ પણ આચારોમાં જ સમાવેશ થઈ શકે છે. આચારોની મર્યાદા આવડી વિસ્તીર્ણ છતાં અત્રે ટુંકમાં જણાવવાનું કે સ્થળશુદ્ધિ, ગૃહશુદ્ધિ, અને શરીર શુદ્ધિને અર્થે જે આચારો પાળવાની શાસ્ત્રમાં આજ્ઞા કરવામાં આવી છે તે આચારોનો આરોગ્ય સાથે કાંઈ સંબંધ છે કે નહિ તે સંબંધી મારા વિચારો કેવળ આરોગ્યશાસ્ત્રના અવલંબનથી જ અત્રે રજુ કરૂં છું. અલબત, વિદ્વાન્ મંડળને માટે આ વિચારો બહુ મહત્વના નથી, પણ હું કહેવાની રજા લઇશ કે સામાન્ય અવલોકનમાં જે વિચારો અને જે વાતો નાની અને નજીવી લાગે છે તે વિચારો અને વાતો આરોગ્યશાસ્ત્રની સુક્ષ્મ દૃષ્ટિમાં ઘણી મહત્વની જણાય છે; એટલુંજ નહિ, પણ હું હિમ્મતથી કહીશ કે આ કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં પણ સમાજનાં નાના પ્રકારનાં જે અસંખ્ય દરદો ઉભરાતાં ચાલ્યાં છે તેમાંનાં ઘણાંક દરદોનું બીજ આચારો એટલે પવિત્રતાના પ્રાચિન રીવાજો પ્રત્યે ઉત્પન્ન થએલા આપણા અભાવમાં છે. આધુનિક વૈદ્યકશાસ્ત્રની નવી નવી વિચારશ્રેણીઓ અને શોધો પણ આ વાતને સત્ય ઠરાવી શકે છે.

આચારો પાળવાનો મુખ્ય હેતુ આરોગ્ય રક્ષણનો હોવા છતાં તે આચારોને ધર્મશાસ્ત્રમાં કેમ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે, એવો સહજ પ્રશ્ન થાય છે. પણ એ પ્રશ્નનું બહુ સહેલથી સમાધાન થઈ શકે છે. ધર્મ એટલે જેને અંગ્રેજીમાં 'રિલિજયન' કહે છે, તેનો વિસ્તારવાળો અર્થ 'કર્તવ્ય' અથવા 'ફરજ' કરતાં કાંઈ વિશેષ થતો નથી. જે કામ કરવાથી સુખ મળે તે કામ કરવું, અને જે કામ નહિ કરવાથી કે વિરુદ્ધ વર્ત્તવાથી દુઃખ મળે તે કામ નહિ કરવું, એવી જે આજ્ઞા તેનું નામ ધર્મ છે. આવાં અનેક કર્ત્તવ્યો સંબંધી જે કાયદો બાંધવામાં આવે તેનું નામ ધર્મશાસ્ત્ર છે. મનુસ્મૃતિ આદિ ધર્મશાસ્ત્રો એવાજ સુખકારક નિયમોના માત્ર સંગ્રહો છે. આ નિયમો દેશ, કાળ, અને આબોહવા પ્રમાણે બંધાય છે અને જુદી જુદી પ્રજાઓના આચારો અને રીવાજો સંબંધી ભિન્નતા ઘણીવાર કુદરતની વિચિત્રતાને આભારી છે. જે વસ્તુ અથવા વર્ત્તન શીતકટિબંધના નિવાસીઓને અનુકુળ હોય છે તેજ વસ્તુ અથવા વર્ત્તન ઉષ્ણ કટિબંધના વાસીઓને પણ અનુકૂળ હોવાં જોઇએ એવો નિયમ થઈ શકતો નથી. બહુ દૂર દૂર વસતી મનુષ્યજાતોના આચારો કે રીવાજોમાં જોવામાં આવતી ભિન્નતા કે વિષમતાનું આ મુખ્ય કારણ છે. ઠંડા મુલકમાં વસનારા લોકોના સ્નાન અને ખાનપાનાદિ રીવાજોમાં ગરમ દેશોના લોકો દૂષણ જોવાની જેટલી ઉતાવળ કરે છે એટલીજ ઉતાવળ ગરમ મુલકના લોકો ઠંડા મુલકના નિવાસીઓના રીતરીવાજો અને આચારોનું અનુકરણ કરવામાં પણ કરે છે, એમ અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે.

વર્ણાશ્રમના આચારો પાળવા એવી ધર્મશાસ્ત્રે આજ્ઞા કરી છે, અને ડાહ્યા પુરુષોએ દેશ કાળને અનુસરી કરેલી આજ્ઞાઓ અર્થ વિનાની હોતી નથી પણ લોકોનો મોટો વર્ગ અજ્ઞાન હોવાને લીધે ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓનાં શાસ્ત્રીય કારણો તેમના હૃદયમાં ઉતરી શકે નહિ એટલા માટે એવા આવશ્યક પાળવાના નિયમોને ધર્મશાસ્ત્રમાં દાખલ કરેલા હશે, એમ કહેવામાં આવે

છે કે જન્મ્યા પછી સ્નાન કરવાથી રોગ થશે અથવા સગોત્રમાં લગ્ન કરવાથી પ્રજા ઉન્માદવાળી થશે તો તે વાતને તેઓ પ્રત્યક્ષ પુરાવાના અભાવે માનશે નહિં. એજ વાતોને ધર્મના ફરમાન તરીકે તેઓ ઘણી શ્રદ્ધાથી માને છે. માણસોને સારી કે નઠારી ગતિમાં મૂકનાર મુખ્ય હથિયાર શરીર છે. એ શરીરનાં સ્થુલ તત્વો બગડવાથી સૂક્ષ્મ તત્વો બગડે છે અને એ બીગાડમાં વૃદ્ધિ થાય છે તો શરીરસ્થ સૂક્ષ્મતત્વ એટલે જીવાત્મા પણ વિકૃતિને પામે છે. આ વાત સાયન્સથી સિદ્ધ થઈ શકે એવી છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટસની એક યુનિવર્સીટીના વિદ્વાન અને શોધક પ્રોફેસર એલ્મર ગેટસે હાલમાંજ એવું જાહેર કર્યું છે કે માણસના મગજમાંથી કામક્રોધાદિક જેજે વિકારોની ઉત્પત્તિ થાય છે તે દરેક વિકાર શરીરના જુદા જુદા રસો (Secretions) સાથે સંબંધ રાખે છે અને તે તે રસો વધવાથી તે વિકારો પણ વધે છે. અજ્ઞાન લોકો આગળ આવી શાસ્ત્રીય વાતો અરણ્યરૂદન જેવી છે, અને તેથી તે વાતોનું પાલન થવા માટે તેમને જુદીજ રીતે સમજાવવાની આવશ્યક્તા ઉત્પન્ન થાય છે. મૂર્ખ અને બાળકોને સમજાવવા માટે જુદી જુદી યુક્તિઓનો આશ્રય લેવો જ જોઇએ. કાયદો અજ્ઞાન્ન લોકોને માટે છે. બાળલગ્નથી નુકસાન છે એવું જે લોકો સમજે છે તેઓ બાળલગ્ન કરતા નથી, તથાપિ અજ્ઞાન લોકોને માટે કાયદાની જરૂર છે. નામદાર અંગ્રેજ સરકારનો સંમતિવયનો કાયદો અને નામદાર ગાયકવાડ સરકારનો બાળલગ્નનો કાયદો જો કોઇ પણ કારણથી આવકારદાયક ગણાતો હોય તો તે એજ હેતુથી આવકારદાયક ગણાતો હોવો જોઈએ. અજ્ઞાન લોકો કાયદાને માન આપે છે તે તેના કાયદા સમજીને નહિ પણ શાસ્ત્રની કે રાજાની આજ્ઞા પાળવી એ ફરજ અથવા ધર્મ છે એમ સમજીને તેઓ માન આપે છે. જ્યારે સર્વ લોકો નીતિ તથા સદાચારના તત્વને સમજશે ત્યારે કાયદાની જરૂર પડશે નહિ, પણ તેમ બનવું અશકય છે, અને ત્યાં સુધી કાયદાની જરૂર પણ છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ પછી માણસમાં શાસ્ત્રીય જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થતી જાય છે, તેમ છતાં કાયદાની જાળ તો દિનપ્રતિદિન વધારે ઘાટી ગુંથાતી જાય છે, તે સ્થિતિ એમ બતાવે છે કે માનવજાત રાજ્યના કાયદાઓને જેટલું માન આપે છે તેના કરતાં ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓને વધારે આસ્થા સાથે માન આપે છે, અને ધર્મશાસ્ત્ર ઉપર ઓછી આસ્થાવાળી મંડળીમાં જ સદાચારનો લોપ અને અનાચારનો પગ પેસારો વિશેષ થઈ શકે છે, એવી મારી કાંઇક માનિનતા છે, પણ એ વાતને આજના વિષય સાથે વિશેષ સંબંધ નથી.

આચારો અને આરોગ્યની એકવાકયતાના સંબંધમાં આટલી પ્રસ્તાવના કર્યા પછી હવે કેટલાક નિત્ય અને નૈમિત્તિક આચારો તથા રીવાજો વિષે જણાવીશ.

સ્વચ્છતા અને મલિનતા અથવા ધર્મશાસ્ત્રની ભાષાના શબ્દો વાપરૂં તો શૌચ અને અશૌચ એ સંબંધી પુરાણ ઘણું મોટું છે. પણ તે જેટલું મોટું છે એટલું જ ઉપયોગી છે, એવું આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી અવલોકન કરનારને જણાયા વિના રહેશે નહિ. જીંદગી એ મ્હોટા વિગ્રહનું સ્થળ છે. જીંદગીના આ અટપટા વિગ્રહમાં જે માણસો પોતાનું નિશાન ચૂકે છે તેઓ સહજમાં હાર પામી જાય છે શરીર એ આ વિગ્રહનું ક્ષેત્ર છે; એ ક્ષેત્રને સુરક્ષિત કરવાની જેટલી વિશેષ ખટપટ થાય એટલો તે વિશેષ વિજય અપાવે છે. શારીરિક શુદ્ધિને માટે જેટલી વિશેષ સાવચેતી ભરેલી ખટપટ કરવામાં આવે છે એટલું રોગથી તેનું વિશેષ રક્ષણ થઇ શકે છે, અને જેટલો વિશેષ પ્રમાદ રાખવામાં આવે છે, એટલો જ દરદો સંબંધી વિશેષ ઉપદ્રવ વધી પડે છે.

સ્વચ્છતાના સર્વ આચારો–હિંદુ લોકોના તેમજ ઇતર લોકોના-આરોગ્ય રક્ષણ માટેજ ફરમાવવામાં આવ્યા છે. જે જુના આચારોનો નવો જમાનો અત્યાચાર ગણીને ઉપહાસ કરે છે તે આચારોમાંથી પણ વૈદ્યક દષ્ટિએ તો આરોગ્ય સંબંધી ઉંડું તત્વ હાથ લાગે છે. પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે ખાવું, પીવું, પહેરવું, વગેરે દરેક ક્રિયા સાથે આરોગ્ય એટલે શરીરસંરક્ષણનો નિકટનો સંબંધ છે અને ક્ષણે ક્ષણે શુદ્ધિ કે અશુદ્ધિ થવાનો સંભવ છે. કેળવણી પ્રચાર સાથે ચોખ્ખાઇના સામાન્ય નિયમો તથા તેના લાભો આપણને સમજાવા લાગ્યા છે. સાબુથી શરીર ચોળવું અને ધોબીનાં ધોયેલાં કપડાં પહેરવાં, એ હાલની ચોખ્ખાઈનો ઉંચામાં ઉંચો ખ્યાલ છે. જે જુનો વર્ગ સાબુ તથા ધોબીનાં કપડાંમાં દોષ જુવે છે તે વર્ગ સ્નાનથી સિદ્ધ બન્યા પછી ગંદી પોળોમાં જમવા બેસતાં પવિત્રતા કે આચારના નિયમને વિસારી દે છે. ધોબીનાં ધોયેલાં જે કપડામાં હાલના લોકો સુઘડતા અને સ્વચ્છતા માને છે તેવાં લૂગડાંના સ્પર્શથી આપણા વડિલો અભડાતા હતા, અને ધોબીને ઘેરથી ધોવાઈને આવેલાં કપડાંને ચોખ્ખા પાણીથી શુદ્ધ એટલે ડિસઇન્ફેકટ કર્યા પછી જ ઉપયોગમાં લેતા હતા. જે ઉંચ વર્ગના હિંદુ લોકો હાલમાં પોળોની અપવિત્ર જગામાં જમવા બેસવામાં પોતાની પ્રાચીન પવિત્રતાને ભૂલી જાય છે તેમના વડીલો ઘરની ચોખ્ખી ભોં ઉપર પણ નિત્ય શુદ્ધિ કર્યા વિના એટલે છાણમાટી વગેરે પદાર્થો વડે તે ભોં પવિત્ર (Disinfect) કર્યા વિના જમવા બેસતા નહોતા. કેટલાંક પવિત્ર કુટુંબોમાં એ આચાર અદ્યાપિ પણ ચાલે છે. પવિત્રતાના નિયમો અને વટલાવા અભડાવા સંબંધી પ્રતિબંધો પણ આરોગ્ય રક્ષણ માટે સ્થાપિત થયા છે. જે આચરણથી શરીરમાં રોગી પરમાણુઓનો સંસર્ગ કે સંચાર થાય તે આચરણ શરીરને વટલાવે છે એટલે રોગી બનાવે છે. વટલાવવાનો જો કોઈ સ્વીકારવા લાયક અર્થ હોય તો તે એટલોજ છે. ખાનપાનમાં એક બીજાથી અભડાવાના આચારનું ઘણાક જુના લોકો જ્યારે કાંઇ પણ અર્થ વિના પાલન કરે છે ત્યારે બીજી તરફથી આધુનિક સુધારો એ આચારને ઉપહાસની દષ્ટિથી નિહાળે છે. પ્રાચિન આચારો અથવા પ્રાચીન સુધારો દરેક વ્યક્તિને અલગ અલગ જમવા બેસવાની તથા એક બીજાનું ઉચ્છિષ્ટ નહિ ખાવાની આજ્ઞા કરે છે. જે પ્રાચિન બ્રાહ્મણો સંસર્ગ દોષથી ડરીને આચારો સંબંધી આવા સખ્ત ધારાઓ બાંધ્યા છે તે પ્રાચિન બ્રાહ્મણો જંતુવિદ્યાના શોધક તરીકે યુરોપ તથા અમેરિકા ખંડોમાં જન્મ લઇને જ્યારે આપણને સંસર્ગ દોષ (Infection)નો ઉપદેશ કરે છે ત્યારે આ દેશનો નવો સુધારો બબરચીખાનાઓની બિસ્કીટો અને ચાપાણીનો હોંસે હોંસે સ્વીકાર કરે છે! જ્યારે પાશ્ચિમાત્ય લોકસમાજના ઉંચી કોટિના લોકો પોતાના ટેબલ ઉપર અજાણ્યાને બેસવા દેવામાં બાધ માને છે, ત્યારે જે પવિત્ર બ્રાહ્મણો પોતાની પંક્તિમાં પોતાથી ઉતરતા લોકોનો સંસર્ગ થવા દેવામાં પાપ ગણે છે તે આંહિ નિંદા થાય છે. ખાનપાનના પદાર્થો સાથે સંસર્ગ દોષ થવાનો વિશેષ સંભવ છે. પાશ્ચિમાત્ય તબીબોની અથવા આરોગ્યશાસ્ત્રના આધુનિક આચાર્યોની આવા સંસર્ગ દોષ ઉપર હજી હમણાં જ દષ્ટિ પડવા લાગી છે ત્યારે આ દેશના પ્રાચિન લોકો સંસર્ગ દોષોને દૂર રાખવા માટે ઉત્તમ આચારોનું શાસ્ત્ર હજારો વર્ષ પહેલાં બાંધી ગયા છે. રસોઇ કોણે કરવી, કોણે ન કરવી, કેવા સ્થળમાં કરવી, અને કેવી રીતે કરવી, તે સંબંધી નિયમોને પણ જે લોકોએ ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞા તરીકે પાળવાનું ફરમાવેલું છે તે લોકોની આરોગ્ય સંબંધી કેટલી બધી સૂક્ષ્મ સમજણ હોવી જોઇએ તે સમજવું મુશ્કેલ નથી. પાકશાળા અને ભોજનશાળાના પ્રાચિન નિયમો આધુનિક ડાકટરોની વૈદક સલાહ અને જંતુવિદ્યા સંબંધી વાતોને

વિસરાવી દે એવા છે. તોપણ સાતે કપડાં સાથે ટેબલ ખુરસી પર બેશીને ખાણું લેનારાઓ આરોગ્યતાનું વધારે સારી રીતે સંરક્ષણ કરનારા ઋષિમુનિઓના શૌચાચારોને અનાદર કરે છે. પાકશાળામાં અને ભોજનશાળામાં શરીરશુદ્ધિ અને વસ્ત્રશુદ્ધિ સંબંધી આચારના અભાવથી અને રસોઈ કરતાં ગમે ત્યાં રખડવાની અને સ્પર્શ કરવાથી પૂર્ણ છુટથી આધુનિક ડાકટરોના જ અભિપ્રાય પ્રમાણે બહારની મલિનતા, દુષ્ટ જંતુઓ અને રોગી પરમાણુઓ પાકશાળામાં અને ભોજનશાળામાં પ્રવેશવા પામે એ કેવળ સંભવિત છે. ભોજન સંબંધી ધર્મશાસ્ત્રની અનેક આજ્ઞાઓમાં નીચેના નિયમો તરફ લક્ષ ખેંચવામાં આવે છે.

૧. હાથમાં અન્ન લઇને ભોજન કરવું નહિ, ઉષ્ણ અન્ન ઉપર ફુંક મારીને ખાવું નહિ અથવા આંગળી વતી હલાવી હલાવીને ભોજન કરવું નહિ.

૨. હાથના નખના સ્પર્શવાળું જળ અથવા ડાબા હાથે ઉપાડેલું જળ સુરાપાન જેવું જાણવું.

૩. ભીનું વસ્ત્ર પહેરીને, ભીને માથે, તથા પગ ઉપર પગ મુકીને ભોજન કરવું નહિ.

૪. વધેલો કોળીઓ ફરી ખાવો નહિ, તેમજ જળપાન કર્યા પછી વધેલું ઉચ્છિષ્ટ પાણી કોઇએ પીવું નહિ.

૫. ભોજન કરતાં અધોવાયુ સરે તો ઉપવાસ કરવો. (કારણ અજીર્ણનું હોવું જોઇએ.)

૬. કલહ, ઘંટી, ખાંડણી કે સાંબેલાનો શબ્દ થયા કરતો હોય ત્યાં સુધી ભોજન કરવું નહિ.

[**ધર્મસિંધુ.**]

ભોજન સંબંધી ધર્મશાસ્ત્રની આવી આજ્ઞાઓમાં વૈદ્યક સલાહ વિના બીજું શું છે? ઉચ્છિષ્ટ અન્નપાનનો ત્યાગ કરવા સંબંધી હિંદુ લોકોનો આચાર આરોગ્યતાના ઘણા જ ઉંચા સિદ્ધાન્ત ઉપર સ્થાપિત થયો છે. ઉચ્છિષ્ટ ખાનપાન દ્વારા રોગોનો એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં સંચાર થાય છે એ વાત આધુનિક વૈદ્યક શોધથી સિદ્ધ થએલી છે. હાથ તથા તેના નખોને અપવિત્ર ગણવાનું કારણ ખુલ્લું છે. નખમાં મેલ ભરાય છે અને હાથ મલિન શરીરના તથા મલિન વસ્તુઓના સંસર્ગથી વારંવાર અપવિત્ર થાય છે. ભોજનની વસ્તુમાં હાથનો સ્પર્શ નહિ થવા દેવાના ઉપલા આચારમાં અન્ય પ્રજાઓમાં વપરાતા છરા કાંટાના ઉપયોગને અનાયાસે અનુમોદન મળી જાય છે.

મળમૂત્રનો ત્યાગ કેવી રીતે કરવો, કેવા સ્થળમાં કરવો અને તેની શુદ્ધિ કેવી રીતે કરવી, એ સર્વ વાતો સંબંધી ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓમાં આરોગ્ય પ્રાપ્તિનો જ હેતુ પ્રતીત થાય છે. મળશુદ્ધિ કર્યા પછી પાંચ દશ વાર માટી લઈને શુદ્ધિ કરવાની ક્રિયા (disinfection) તરફ અત્યાચારની દૃષ્ટિથી જોનારાઓને હોસ્પીટલોમાં થતી ડીસઈન્ફેકશનની ક્રિયાઓ જોવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. મળોત્સર્ગ કરતાં શરીર તથા મસ્તકને વસ્ત્રથી ઢાંકવા તથા વાણીને નિયમમાં રાખવા ધર્મશાસ્ત્ર જે આજ્ઞા કરે છે, તે આરોગ્યતાના નિયમને અનુસરતી નથી શું? જે સમયપર આ આજ્ઞા ધર્મશાસ્ત્રમાં દાખલ થઈ હશે તે વખતે મુંબાઇના જેવાં ગંધાતાં પાયખાનાં હશે કે નહિ તે આપણે જાણતા નથી. છુટા જંગલમાં બેસીને મળશુદ્ધિ કરતાં પણ આટલો બંદોબસ્ત કરવાની આવશ્યક્તા જોઇએ છે, તો હાલના ગંધાતાં પાયખાનાંઓમાં પ્રવેશ કરતા પહેલાં દુષ્ટ પરમાણુઓનો શરીરમાં

પ્રવેશ થતો અટકાવવા માટે કેટલો બધો બંદોબસ્ત કરવો જોઈએ તે કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી.

ડાક્ટરો વહાડકાપ (operation) નું કામ કરે છે ત્યારે પોતાના નખ ઉતારે છે અને કારબૉલિક લોશન તથા કારબૉલિક સાબુનો કચરઘાણ વળે છે! હિંદુ આચારો તો હંમેશને માટે નખ તથા વાળ વધારવાની મના કરે છે, અને એ આજ્ઞામાં પણ આરોગ્યતાનોજ હેતુ પ્રગટ દેખાય છે. દાઢી મૂછો સાથે ખાનપાનની વસ્તુઓનો વારંવાર સંબંધ થવાથી તેમાં ચિકાસ, મેલ અથવા જંતુઓનો સંગ્રહ થવાનો સંભવ છે. પવિત્રતાનું વધારે પાલન કરનારા બ્રાહ્મણો અને સંન્યાસી લોકો મૂછો વધવા દેતા નથી, તથા પશ્ચિમના દેશોમાં પણ મૂછોનું મુંડન કરવાનો ચાલ ચાલતો થયો જણાય છે, અને તેનું અનુકરણ આ દેશમાં પણ થવા લાગ્યું છે. મુંડનનો આ ચાલ એક ફેશન તરીકે પ્રચલિત થયો હોય કે આરોગ્યતા તથા પવિત્રતાના હેતુથી હયાતીમાં આવ્યો હોય, તે ગમે તે હોય, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિમાં એ આચાર પસંદ કરવા લાયક છે.

ઉપવાસ કરવાની આજ્ઞા હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રોમાં જ છે એમ નથી. અન્ય શાસ્ત્રોમાં પણ ઉપવાસ અને વ્રતો કરવાની વાતો છે. આવાં વ્રતો કોઇ ધર્મોન્માદી લોકોએ અથવા પેટભરા બ્રાહ્મણોએ કાઢેલાં છે એવું અંધશ્રદ્ધાવાળા વર્ગમાં મનાયું છે. હું ધારૂં છું કે ખરી વાત એથી ઉલટી જ છે. એકાદશી વગેરે વ્રતો શારીરિક નિયમોના અવલંબનથીજ પ્રચલિત થયાં છે. શરીરમાં નિરંતર રસની વૃદ્ધિ થયા કરે છે તેનો નિકાલ કરવા માટે મહીનામાં એકાદ વાર ઉપવાસ કરવાનું ફરમાવ્યું લાગે છે. ઉપવાસ માટે એકાદશીની તિથિને વિશેષ કેમ અગત્યતા આપી છે તેનો ખુલાસો પણ આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી થઇ શકે એમ છે. એકાદશીના વ્રતમાં પણ વય તથા શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે કેટલીક છુટ મૂકી છે. આઠ વર્ષની વયની અંદર અને એંશી વર્ષની વય ઉપરનાં લોકોને ઉપવાસ કરવાની જે મના કરી છે એ પણ આરોગ્યના નિયમને અનુસરતી જ છે; વળી ઉપવાસના સંબંધમાં બીજી કેટલીક આજ્ઞાઓ કરી છે, જેમકે ઉપવાસ કરનારે વારંવાર જળ ન પીવું, તાંબુલ ન ખાવું, તેમજ દિવસની નિંદ્રા તથા સ્ત્રીસેવનનો ત્યાગ કરવો. આ દરેક આજ્ઞામાં આરોગ્યની જ પ્રતીતિ થાય છે. ઉપવાસ કરનારે અન્ન જોવું નહિ, એવું પણ કહેલું છે. હું ધારૂં છું કે બહુ સ્વાદીલા અને અસ્થિર મનના લોકોને માટે આવી આજ્ઞાની પણ જરૂરજ હતી. ઉપવાસ કરનારાઓ ઉપવાસનો ખરો હેતુ સમજ્યા વિના ઉપવાસને આગલે દિવસે ઠાંસીને ખાય છે અને ઉપવાસને દિવસે વળી અન્નકુટ ભરીને આરોગવા બેસે છે, અને જેને માટે આપણે તેમની મશ્કરી કરીએ છીએ તેના સંબંધમાં પણ ધર્મશાસ્ત્ર સૂચના કર્યા વિના રહ્યું નથી. દશમને દિવસે મધ્યાન્હે એક વખત જમવું, તથા દિવસની નિંદ્રા, અતિ જલપાન, સ્ત્રીસેવન, મધ, અસત્ય ભાષણ, ચણા, પારકું અન્ન, ઇત્યાદિ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો, એમ ફરમાવ્યું છે. ઉપવાસ કરવાનું આરોગ્ય સંબંધી ફળ આ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાથીજ મળી શકે, એવું વૈદ્યક દૃષ્ટિથી જોનારને જણાયા વિના રહે નહિ. પારકું અન્ન ખાઈને ઉપવાસ ન કરવાનું કારણ એવું હશે કે પારકે ઘેર જમીએ તો મિષ્ટાન્ન મળે અને તે સ્વાભાવિક રીતે વધારે ખવાય; અર્થાત્ અકરાંતીયાપણે ખાઇને પછી ઉપવાસ કરવો એ શરીરને હાનિ કરનાર છે. એકાદશીના વ્રતમાં આહાર તરીકે યથાશક્ત એકવાર રાત્રીભોજન અથવા હવિષ્યાન્ન, અનૈાદન, ફળ, દુધ, જળ, ઘી, પંચગવ્ય અને વાયુ એ

અનુક્રમે એકથી અધિક શ્રેષ્ઠ ગણેલ છે. હાલના જે ઉપવાસ કરનારાઓ પાંચ પચીસ વાનીઓનું મિષ્ટાન્ન ઉડાવે છે, તે ઉપવાસ નથી અને તેનું કશું સારૂં ફળ નથી. ખાનપાન સંબંધી સંસ્કારો બહુ બદલાઈ ગયા છે અને માત્ર ખાવાના જ સંસ્કારો આપણાં શરીરોને પડી ગયા છે, તેથી ઉપવાસ કરવાની રૂઢી રહી ગઈ, પણ તેના હેતુ તથા નિયમો તુટી ગયા છે. અમેરિકા તથા યુરોપ ખંડમાં હમણાં હમણાંમાં ઉપવાસ એટલે fasting ના ફાયદાઓ માલમ પડવા લાગ્યા છે. ઉપર જણાવ્યા નિયમો ઉપર ત્યાં ઉપવાસના મોટા મોટા અખતરાઓ થવા લાગ્યા છે. આ ઉપવાસો સંબંધી મોટા મોટા તબીબોનાં વર્ણન વાંચીને જ્યારે આપણે તેમના શોધની તારીફ કરવા મંડી જઇએ છીએ, ત્યારે આપણા જુના તબીબોએ (ઋષિઓએ) કરેલા અખતરાઓ અને આજ્ઞાઓને ભૂલી જઇએ તો મૂર્ખતા ગણાય.

વર્ણાશ્રમ ધર્મોમાં બ્રહ્મચર્ય, વિવાહ, અને ગર્ભાધાનાદિ વિષયોને લગતી પણ ઘણી વાતોની આજ્ઞાઓ કરવામાં આવી છે. આ સર્વ આજ્ઞાઓનો હેતુ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનોજ હોવો જોઇએ, એમ કહેવાની જરૂર નથી. મનુસ્મૃતિકારે અમુક અમુક લક્ષણવાળી કન્યાનો નિષેધ કરેલો છે અને વિવાહ સંબંધને અયોગ્ય એવાં કેટલાક કુળોનું ત્યાગ કરવાનું ફરમાવ્યું છે. ગર્ભાધાનાદિ સંસ્કારો આરોગ્ય સંબંધી ઉન્નતિના ઉત્કૃષ્ટ હેતુથી દાખલ થયા જણાય છે. અકસ્માત ગર્ભ રહેવો અને શાસ્ત્ર વિધિથી ગર્ભાધાન કરવો એ એ વાતોમાં જમીન આસમાન જેટલો ભેદ છે. મનુષ્ય સમાજ ઉન્નતિના શિખર પર ચડતો જાય છે કે ઉતરે છે એ એક વિવાદનો પ્રશ્ન છે. સોજા ચડવાથી જાડા થવું ગણાતું નથી. શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિના મૂળરૂપ આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિમાં તો મનુષ્ય સમાજ અવનતિમાં છે, અને ઉત્તમ પ્રજાની ઉત્પત્તિના દ્વાર રુપ ગર્ભાધાનાદિ સંસ્કારોની પુનઃ સ્થાપના નહિ થાય ત્યાં સુધી આર્યલોકોએ માનેલી ઉન્નતિનો ધોરી રસ્તો હાથ લાગવાનો નથી. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની વાતમાં ઇતર પ્રાણીઓ જ્યારે પ્રેરણાબુદ્ધિને અનુસરે છે અને ઋતુકાળમાં જ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની પ્રવૃત્તિમાં પડે છે, ત્યારે માણસજાતના ડાહ્યા પુરુષોએ કુદરતનો અભ્યાસ કરીને ગર્ભાધાન સંબંધી ચોકસ નિયમો ઘડી કાઢ્યા છે. ખાનપાનની સર્વ વસ્તુઓ ઉપર કેટલા સંસ્કારો કર્યાં પછી તે ઉપયોગમાં લઇએ છીએ અને જમીનમાં વાવેતર કરતાં પહેલાં તેને ખેડ, ખાતર અને પાણીથી તૃપ્ત કરીએ છીએ. સ્ત્રીરૂપી ક્ષેત્રમાં એવા જ સંસ્કારો કરવા તેનું નામ ગર્ભાધાન સંસ્કાર છે. ઋતુશાંતિના વિધિમાં ઋતુમતી સ્ત્રીને ઉત્તમ આસન પર બેસાડીને કુંકુમ, સુગંધી દ્રવ્યો અને પુષ્પની માળા વગેરેથી તેને વિભૂષિત કરીને સારા સુંદર ઘરમાં રાખવાનું ફરમાવેલું છે. હાલમાં ગુજરાતમાં ઋતુમતી સ્ત્રીઓને મલિન વસ્ત્રો સાથે હવડ ઓરડાના અંધારા ખૂણામાં ગોંધી રાખવામાં આવે છે, પણ શાસ્ત્ર એવું ફરમાવે છે કે સ્ત્રી ઋતુધર્મમાં આવે ત્યારે તેને સુગંધી દ્રવ્યોથી સુવાસિત કરેલા શુદ્ધ હવાવાળા અને શણગારેલા ઘરમાં રાખવી, દુધ ભાત વગેરે ઉત્તમ સાત્વિક ભોજન આપવું અને આરોગ્ય સંબંધી સર્વ તજવીજ સાથે તેને આનંદિત રાખવી. જો પાળવામાં આવે તો હિંદુ લોકોના અનેક આચારો તથા રીવાજોમાંનો આ એક ઉત્તમ રીવાજ છે, પણ આચારોએ ગુન્હેગારી એ કરી છે કે તેમણે પોતાનું સ્થાન ધર્મશાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં લીધું છે ! જ્યારે કેટલાક સારા રીવાજોનો સમાજમાંથી છેક લોપ થયો છે ત્યારે કેટલાક રીવાજો બહુ અધમ રીતે પળાતા જણાય છે.

યજ્ઞયાગાદિક ક્રિયાઓ, હોમહવન, ગૃહશાંતિ અને ગૃહવાસ્તુ જેવી નૈમિત્તિક ક્રિયાઓ કરવાનું ઘરની હવાની શુદ્ધિ માટેજ ઠરાવેલ હોય એમ સમજાય છે. રોગોનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય છે ત્યારે હવાની શુદ્ધિ માટે પોળે પોળે હવન કરવાની ક્રિયામાં આરોગ્યતાના સૂક્ષ્મ નિયમોને સમજવાવાળો કેળવાયલો વર્ગ જેટલો ભાગ લે છે તેથી વિશેષ ભાગ આરોગ્યતાના નિયમોને નહિ સમજવાવાળો વર્ગ–અજ્ઞાન પણ ધર્મની ક્રિયાઓ માટે આસ્થા ધરાવનારો વર્ગ–વિશેષ ભાગ લે છે, અને ધર્મની આસ્થા વિનાના લોકો તેમજ શહેર સુધારા ખાતાનાં માણસો ચકલે ચકલે ગંધક ડામર જેવાં ડીસઈન્ફેકટંટસ સળગાવવામાં મોટો પુરુષાર્થ માને છે ત્યારે આસ્થિક લોકોના આચારોથી નિત્ય નૈમિત્તિક ક્રિયાઓ દ્વારા દુષ્ટ જંતુઓ અને દુષ્ટ હવાનો નિરંતર પ્રતિકાર ગુપ્ત રીતે થયાજ કરે છે. પારસી કુટુંબોમાં એ વખત આખા ઘરમાં સુખડ વગેરે સુગંધી પદાર્થોનો ધૂપ સળગાવવાનો ચાલ છે ત્યારે એજ ડીસઈન્ફેકશનની ક્રિયા આસ્તિક હિંદુ કુટુંબોમાં દેવપૂજા નિમિત્તે નિરંતર થયા કરે છે. હું ધારૂં છું કે જુદા જુદા લોકોમાં ચાલતા આવા ઉપયોગી આચારો છેક બંધ પડે તો આપણાં ઘરો હાલ કરતાં પણ વધારે ઉપદ્રવોનાં સ્થાન થઈ પડે, બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો કેટલાક આચારો અને રીવાજો આપણા આરોગ્યનું નહિ સમજાય એવી રીતે રક્ષણ કર્યા કરે છે. નવું ઘર બંધાવીને તેમાં વસતાં પહેલાં વિદ્વાન બ્રાહ્મણોને બોલાવી વાસ્તુક્રિયા કરવી તથા કેટલાક દિવસ સુધી બ્રાહ્મણોએ તેમાં વાસ કરવો, એવો વાસ્તુક્રિયાનો વિધ છે. દરેક ધર્મક્રિયા હવાની શુદ્ધિના સર્વોત્તમ વિધિથી શરૂ થાય છે અને તેથી વાસ્તુની ક્રિયાવડે પણ નવા નિવાસસ્થાનનાં મલિન ભૂતો અને જંતુઓની શાંતિ થાય છે. એટલુંજ નહિ, જ્યારે હાલના એન્જીનીયરો આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમો પ્રમાણે ઘરનો પ્લાન કરી આપે છે અને ઘર તૈયાર થાય છે ત્યારે માત્ર તેને જોઈને પાસ કરે છે, ત્યારે પ્રાચિન સમયના વિશ્વકર્મા અને તેના શિષ્યો ઘરમાં વાસ કરીને સંપૂર્ણ પરીક્ષા કર્યા પછી જ નિવાસનું ખાત્રીપત્ર આપતા હશે, એમ અનુમાન થઈ શકે છે. હાલ એ ક્રિયાનો માત્ર લીસોટો રહ્યો છે અને વિશ્વકર્માના હાલના વંશજો માત્ર મિષ્ટાન્ન ઉડાવીને યજમાનને ઘરમાં રહેવાની રજા આપી દે છે.

જુના આર્યોનું અશૌચ (સૂતક) એ હાલનું સેગ્રીગેશન છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના આધુનિક આચાર્યોએ પ્લેગ જેવી મહામારીઓમાં સેગ્રીગેશનની જરૂર હજી હમણાજ સ્વીકારી છે, ત્યારે પ્રાચિન આર્યોએ અશૌચ એટલે અપવિત્રતાની દરેક ક્રિયામાં સેગ્રીગેશનની આવશ્યકતા જોઈ છે. મને યાદ છે કે, નવી કેળવણીના પવન તળે જ્યારે હું હાઈસ્કૂલમાં અંગ્રેજી અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે હજામત કરાવવા માટે હજામના હાથ તથા તેના હથિયારો ધોવરાવવાના અને હજામત કરાવ્યા પછી સ્નાન કર્યા વિના કોઈનો સ્પર્શ નહિ કરવાના વડિલોના આચારોને હું હસી કાઢતો હતો. મારા જેવાઓની આવી ઉદ્ધતાઈ અને મૂર્ખાઈના પરિણામે જ ગુજરાતી શબ્દકોશમાં ‘ સુધારો ’ અને ‘ સુધરેલ ’ એવા બે (ironical) શબ્દોનો ઉમેરો થયો છે. પાછળથી વિચારો સુધારવાની જરૂર પડી છે અને પ્લેગ વગેરે રોગોએ તથા તેમાંથી બચવાના સેગ્રીગેશન વગેરે પ્રતિકારોએ એ સુધારણાને પુષ્ટિ આપી છે. હજામના જે હાથમાં અને હથિયારોમાં કાંઈ દોષ દેખાતો નહતો તેજ હાથ અને હથિયારોનો બહિષ્કાર થવા લાગ્યો છે અને સંસર્ગ દોષના ભયથી હજામતનાં

હથિયારોને ઘરમાં રાખવાની કેટલાકે અગત્યતા જોઈ છે. આ એક નજીવો દાખલો છે, પણ તાત્પર્ય એ છે કે, જે જુની વાતોની આચારો તરીકે આપણે હાંસી કરતા હતા તેજ વાતોનો બીજા રૂપમાં આપણે સ્વીકાર કરવા લાગ્યા છીએ. જુના લોકો અપવિત્ર અને ભ્રષ્ટતાના ભયથી છીટ છીટ કરતા હતા, આપણે ઈન્ફેકશનના ભયથી છેટા છેટા ભાગીએ છીએ ! હિંદુ લોકોના અશૌચ (સૂતક) ના નિયમોનું મૂળ આરોગ્યમાં છે. ઘણાંક દરદો સંસર્ગ દોષથી પ્રસાર પામે છે એ વાત પ્રાચિન ઋષિઓ સારી રીતે જાણતા હતા; અને કયા કયા દરદો અને મરણો સંસર્ગદોષથી થાય છે તેનો નિર્ણય કરવાનું કામ ઘણું કઠિન લાગવાથી સૂતક એટલે સેગ્રીગેશન પાળવાનો એક સામાન્ય નિયમ કરવાની જરૂર પડેલી જણાય છે. સૂતક પાળવાનો રિવાજ હિંદુ લોકોમાં જ છે એમ નહિ, ઝોરોસ્ટ્રીયન ધર્મમાં જાતશૂતક પાળવાની વધારે આગ્રહ ભરેલી આજ્ઞા થયેલી જોવામાં આવે છે, અને વંદીદાદ નામના ધર્મ પુસ્તકમાં સૂતક પાળવાના નિયમો આપ્યા છે. અપવિત્રે પવિત્રથી દુર રહેવું એ એમના ‘ ઉપમન ’ શબ્દનો અર્થ છે. હિંદુશાસ્ત્રમાં પણ અપવિત્રતા (Defilement) ના જુદા જુદા દરજ્જા પ્રમાણે તેની શુદ્ધિની જુદી જુદી ક્રિયાઓ ફરમાવી છે. મૃત પ્રાણીના સ્પર્શથી થયેલી અશુદ્ધિ માત્ર સ્નાનથી, માણસના પ્રેતના સ્પર્શથી થયેલી અશુદ્ધિ ૭ દિવસ સૂતક પાળીને સ્નાન કરવાથી, અને રજસ્વલાપણામાં તથા સૂતિકાવસ્થામાં થયેલ અપવિત્રતાની શુદ્ધિ તે સ્થિતિનો દોષ (Morbid state or defilement) દુર થયાથીજ થાય. અને ચામડીની દુષ્ટતા સંબંધી પતના જેવો કોઈ મહા દારૂણ રોગ થયો હોય તો તેનો તેની આખી જીંદગી સુધી સ્પર્શ નહિ કરવો, એવું હિંદુશાસ્ત્રમાં ફરમાવેલું છે. હિંદુ લોકોના સૂતક સંબંધી નિયમોમાં આથી વધારે સાવચેતી રાખવામાં આવેલી જણાય છે, અને તેથી જ સંસર્ગ અને સંબંધના નજીકપણા કે દૂરપણા પ્રમાણે સૂતક પાળવાની મુદ્દતના દરજ્જા રાખેલા છે. બ્યુબોનિક પ્લેગના સંસર્ગ દોષના નિવારણ માટે એજ વાત કહેવામાં આવે છે. ડિસઇન્ફેકશન અથવા સેગ્રીગેશન, એટલે સ્નાન કરીને શુદ્ધ થવું અથવા દોષવાનને અલગ રાખીને બીજાઓએ તેનાથી દૂર વસવું.

ઋતુઓ અને રાશીઓની ક્રાંતિ સાથે વાતાવરણમાં ફેરફાર થાય છે, અને એ ફેરફાર પ્રાણીઓનાં શરીર ઉપર પણ અસર કરે છે, એ વાત આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇએ છીએ. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ઋતુઓના નિયમો આપેલા છે, પણ અજ્ઞાન લોકસમાજને માટે એમાંના કેટલાક નિયમોનું ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓમાં સંગોપન કરેલું જણાય છે. આ સર્વ આજ્ઞાઓનું વર્ણન કરવાનો અત્રે અવકાશ નથી. વસંતના ઉત્સવો, વર્ષાનાં વ્રતો, ભાદ્રપદ માસનાં ક્ષીરભોજનો, આશ્વિન માસની નવરાત્રીઓ, હોમહવન અને શરદપુનમનો ઉત્સવ એ સર્વ આચારો અથવા રીવાજો વૈદ્યક સલાહથી અસ્તિત્વમાં આવેલા હોવા જોઇએ. ધર્મશાસ્ત્રમાં એક એવી આજ્ઞા છે કે અષાડ માસમાં એક વખત જમવાથી ધન, ધાન્ય અને પુત્રની પ્રાપ્તિ થાય છે. અજ્ઞાન લોકોને અષાડ માસના ઉપદ્રવોમાંથી બચાવવા માટે ધન, ધાન્ય અને પુત્ર રૂપી આ લાડવો બતાવ્યો લાગે છે. આ દેશના મોટા ભાગમાં અષાડ માસમાં વરસાદની એલી થાય છે, વાયુનો કોપ થાય છે, મંદાગ્નિ થાય છે, અને ઝાડા તથા મરડાનો ઉપદ્રવ થાય છે, એ વાત પ્રસિદ્ધ છે. આવી કઢંગી ઋતુમાં એક વખત આહાર કરવાની સલાહ આરોગ્યમૂલક જ છે. ઋતુને અનુસરીને આપણા ખાનપાન

સંબંધી રીવાજોમાં ફેરફાર નહિ કરવાથી આપણે ઘણાં શારીરિક દુઃખો સહન કરીએ છીએ, જેનું વર્ણન કરવાનો આ પ્રસંગ નથી.

આશ્વિન માસમાં નવરાત્રીનું પૂજન અને હોમહવન કરવાના રીવાજમાં નવો જમાનો કાંઈ તત્વ જોતો ન હોય તો ભલે; પણ તે પૂજનનો સંકલ્પ જ આરોગ્યનું પ્રતિપાદન કરે છે. એ સંકલ્પમાં 'સર્વાપશાંતિ' અને 'દીર્ઘાયુ' એ પદો સૌથી પ્રથમ મૂકવામાં આવ્યાં છે. વર્ષાઋતુએ ઉઘાડ આપ્યો છે, પૃથ્વી ઉપર ચોતરફ પાણીના ખાડાઓ ભર્યાં પડયા છે, સૂર્યનો તાપ ગ્રીષ્મના જેવો તપવા લાગ્યો છે, અને આ સર્વ ફેરફારના પરિણામે બાષ્પીભવનની ક્રિયાથી જમીનમાંથી દુષ્ટ હવા ઉત્પન્ન થઇને સર્વત્ર પ્રસરવા લાગી છે. આવા સમયપર આ દુષ્ટ હવા અથવા મલેરીયાના જંતુઓ આપણાં નિવાસ સ્થળોમાં આવવા ન પામે તેના પ્રતિકાર તરીકે નવ દિવસ સુધી ઘરમાં દેવતાનું આવાહન અને સ્થાપન કરવામાં આવે છે અને તેના પૂજન દ્વારા સુગંધી દ્રવ્યો અને હવાની શુદ્ધિ કરનાર પદાર્થો (disinfectants) વડે હવાનાં એ ભૂતોને દુર રાખવામાં આવે છે. હું પણ એ પૂજનમાં જો કોઈ દેવીને માનતો હોઉં તો તે મલેરીઆ રૂપી દુષ્ટ હવાની સંહારક એક કુદરતી શક્તિ જ છે. મેલેરીયાનો દુષ્ટ જ્વર ઘરમાં પ્રવેશ કરીને કાંઈ તોફાન મચાવે અને બાળ બચ્ચાંઓને તાવમાં પટકી પાડે તે પછી તેના પ્રતિકાર માટે સુધરેલી સલાહ પ્રમાણે કવીનાઈનનાં પડીકાં લેવાને દોડીએ છીએ, ત્યારે આ આચાર એ દુષ્ટ મરજને ઘરમાંથી દુર કેમ રાખવો તેનો એક પ્રકાર બતાવે છે. કવીનાઈન ફાકીને મેલેરીયાનાં ભૂતોને શરીરમાં મારવાં અને તેનાં ખોખાં શરીરમાં સડવા દેવાં તેના કરતાં તે ભૂતોને જ શરીરથી દુર રાખવાં એ વધારે સારો ઉપાય છે, અને અજ્ઞાન લોકોને માટે તો આ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. ભાદ્રપદની શ્રાદ્ધતિથિઓ અથવા અનાસ્તિક લોકો 'સરાદીયા' કહીને જેની મજાક કરે છે તે વિષે પણ થોડી વાત કહેવી જોઇએ. દરેક આચારને તાણી તોડીને આરોગ્ય તરફ ખેંચવામાં આવે છે એમ કદાચ લાગશે. અમારો આ વિષય છે તેથી તેમ થઇ જાય તો તે પણ સંભવિત છે. પિતૃલોકનો શ્રાદ્ધ સાથે કાંઈ સંબંધ છે કે નહીં એ વાતને આ વિષય સાથે કાંઈ સંબંધ નથી. અત્રે જે કાંઇ જણાવવામાં આવે છે તે વૈદક દૃષ્ટિથી છે. આયુર્વેદના ઋતુચર્યાના પ્રકરણમાં લખ્યું છે કે ભાદરવા માસમાં પિત્તનો કોપ થાય છે. આ માસમાં પિત્તના તાવ અને પિત્તની ઉલટીઓ વધે છે એ તેનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે. પિત્તની શાંતિ માટે ક્ષીરભોજનને મુખ્ય ગણેલ છે; કદાચ એટલા માટેજ શ્રાદ્ધના ભોજનમાં ક્ષીરનો મહિમા વધાર્યો હોય. આ દૃષ્ટિથી જોતાં, શ્રાદ્ધના વિધિમાં બીજું કાંઇ ફળ હોય યા ન હોય, પણ આરોગ્ય સંબંધી ફળ તો દેખીતું જ છે.

ઋષિઓએ મહાત્મા ભૃગુને પ્રશ્ન કર્યો હતો કે ધર્મનિષ્ટ બ્રાહ્મણોનું મરણ શા માટે થાય છે ? ભૃગુ ઋષિએ ત્યાં એવો ઉત્તર આપ્યો હતો કે વેદનો અભ્યાસ નહિ કરવાથી, સદાચારનો ત્યાગ કરવાથી, આલસ્યથી અને અન્નના દોષથી મૃત્યુ બ્રાહ્મણોનો સંહાર કરે છે. *

---

* **अनभ्यासेन वेदानामाचारस्य च वर्जनात् ।**
आलस्यादन्नदोषाच्च मृत्युर्विप्राञ्जिघांसति ॥

मनुस्मृति.

સદાચારોનો ત્યાગ કરવાથી અને અન્નના દોષથી શરીરનો સંહાર થાય છે, એ વાત પ્રાચીન આર્યો સારી રીતે જાણતા હતા. અભક્ષ્ય પદાર્થોનાં મન્વાદિ ઋષિઓએ કરેલાં વર્ણન ઉપરથી આરોગ્યના ઉંચામાં ઉંચા નિયમોના અવલંબન વડે કહી શકાય છે કે એ આજ્ઞાઓ આરોગ્ય અને આયુષ્ય પ્રાપ્તિના ઉંચા હેતુથી થયેલી છે, એટલું જ નહિ પણ લસણ, ગાજર, ડુંગળી વગેરે પદાર્થોનો ત્યાગ કરવા દ્વિજ એટલે બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈસ્યને આજ્ઞા થયેલી છે. આરોગ્ય શાસ્ત્રના સૂક્ષ્મ નિયમોથી સિદ્ધ થઇ શકે છે કે જે કેટલીક વસ્તુઓ બુદ્ધિને બગાડનારી છે તે વસ્તુઓમાં ઉપલી વસ્તુઓનો સમાવેશ થઇ શકે. બુદ્ધિની પ્રગલ્ભતા અને બુદ્ધિની નિર્મળતા આ બે વસ્તુઓ જુદી જુદી છે, અને તેથી નિર્મળ બુદ્ધિને ચાહનારા સર્વ લોકોએ એવી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, એવો તે આજ્ઞાનો તાત્પર્ય હોવો જોઈએ. ખીચડી સાથે દુધ ખાવામાં પાપ લાગે એવી પુરાણી ધર્મભાવના આજ સુધી ઘણા દ્વિજ કુટુંબોમાં ચાલે છે, અને એ ધર્મભાવનાને આરોગ્ય શાસ્ત્રનો આધાર છે. અમુક પદાર્થો ભક્ષ્ય છે અને અમુક પદાર્થો અભક્ષ્ય છે. તેનો નિર્ણય શારીરિક તેમજ માનસિક બન્ને દોષોથી કરતા હતા અને મનના વિકારો તથા બુદ્ધિની મલિનતા અથવા વિષમતા પણ આહાર સાથે સંબંધ રાખે છે, એવું માનતા હતા.

આ સર્વ વાતોનો સાર એ છે કે જુદી જુદી પ્રજાઓમાં ધર્મનાં ઓઠાં નીચે જે જે આચારો અને રીવાજો ચાલતા હોય છે તે બધાય અર્થ વિનાના હોતા નથી, પણ રાજવિપ્લવ અને કાળના પરિવર્ત્તનમાં એ રીવાજો ઉપર અંધપરંપરાઓનાં પડ ફરી વળે છે. સાહિત્ય સંબંધી શોધ અને જ્ઞાન એ અંધપરંપરાઓના અંધકારને દૂર કરી શકે છે. સાહિત્યના અભ્યાસીઓ નાની અને નજીવી વાતોમાંથી ઐતિહાસિક સત્યો અને તેના પરિણામો તારવી શકે છે. જુની કહાણીઓ અને કથાઓમાંથી જેવી રીતે સાહિત્યને લગતી શોધો પ્રાપ્ત થઈ શકે છે એવી જ રીતે લોકોના આચારો અને રીતરીવાજોમાંથી પણ સાહિત્યને લગતું તત્વ તારી શકાય છે. નજીકના ભૂતકાળમાં એવો પણ સમય હતો કે જ્યારે કેળવણીના નવિન ઉપાસકો કેળવણીના પાશ્ચાત્ય સંસ્કારોની અસર તળે આપણા દેશમાં, આપણી કોમોમાં અને આપણા કુટુંબોમાં ચાલતી ઘણીક વાતોને મૂર્ખાઇ ભરેલી ગણીને હસી કહાડતા હતા, એ સંસ્કારો પાછા ફરવા લાગ્યા છે અને જે જુની વાતોમાં કાંઇ માલ મનાતો નહોતો તેમાં કાંઇ સાર એમ સમજાતો થયો છે.

આચારો સંબંધે લોકપ્રવાહ તરફ દૃષ્ટિ નાખતાં એમ જણાય છે કે એ પ્રવાહ બે રસ્તે ફંટાયો હોય છે. જુના આચારો ઉપર 'અંધશ્રદ્ધા' એ એક પ્રવાહ અને જુના આચારો ઉપર 'અંધ અશ્રદ્ધા' એ બીજો પ્રવાહ. પહેલા પ્રકારના લોકો પોતે પોતાના આચારો શા માટે પાળે છે, તે વાત તત્વદૃષ્ટિથી જાણવાનું ભૂલી જાય છે. જુના વખતથી ચાલતા આવેલા આચારો અને રીવાજો જ સારા છે એવી અંધશ્રદ્ધાથી તે પાળે છે. બીજા પ્રકારના નવા લોકો જુની વાતો અને જુના વિચારો તરફ વિરોધ બતાવવામાં જોઇએ તેથી વધારે ઉતાવળા થતા જોવામાં આવે છે, અને અંધશ્રદ્ધાને લીધે જુના આચારોમાં જે કાંઇ થોડું સત્ય હોય છે તે પણ માર્યું જાય છે. જ્યારે જુનો લોકપ્રવાહ પોતાના આચારો શા માટે પાળે છે તે સમજતો નથી ત્યારે નવો લોકપ્રવાહ પોતાની બુદ્ધિ પહોંચે છે એટલી જ વાતોનો સ્વીકાર કરીને બાકીની વાતો સારી હોય છે તો પણ તે સ્વીકારવાની આનાકાની કરે છે, પણ શાસ્ત્રીય સત્યો આ અજ્ઞાનને દૂર કરી શકે છે.

आचारो अने आरोग्यनी एकवाक्यता.

આચારો અને આરોગ્યની એકવાક્યતાના સંબંધમાં ઉપર જે કાંઈ કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપરથી હું એવું પ્રતિપાદન કરવા માગું છું કે માણસોના નિત્ય અને નૈમિત્તિક અનેક આચારો અને રીવાજો સાથે આરોગ્ય સંબંધી તત્વનું સંગોપન થયેલું જણાય છે. માણસોના આ સર્વ આચારો, પ્રથમજ જણાવ્યા પ્રમાણે, દેશકાળ અને હવાના અવલંબનથી પવિત્રતા, સ્વચ્છતા, અને આરોગ્ય પ્રાપ્તિના હેતુથી અસ્તિત્વમાં આવેલા છે; પણ જેવી રીતે દાવાનળમાં સુકા સાથે લીલું પણ બળી જાય છે એવી રીતે પાશ્ચાત્ય સુધારાના મોહમાં આત્મ અવજ્ઞા કરવાના ઉન્માદને લીધે દેશમાંની અનેક ઉત્કૃષ્ટ રાષ્ટ્રીય ભાવનાઓનો નાશ થયો છે. અને નવિન વિચારોના પ્રવાહમાં આપણા દેશની કેટલીક નઠારી રૂઢીઓ સાથે સદાચારોને પણ તિલાંજલિ મળી ગઈ છે. સમયના પરિવર્ત્તન સાથે વિચારોનું પણ પરિવર્ત્તન થાય છે અને જે વિચારો અને આચારો એક વખત મૂર્ખતા અને વહેમ ભરેલા ઠરીને નિંદિત થયા હોય છે તેજ વિચારો અને આચારો ગમે તો તેના બીજા રૂપમાં પણ ગ્રાહ્ય થાય છે, અને જુની વાતો સાથે વગર સમજથી બીઆબઇ કરવાથી સમાજમાં ઉત્પન્ન થયેલો ક્ષોભજ વટાવમાં રહે છે.

નાની અને નજીવી વાતોનો સરવાળો ઘણો મોટો થાય છે. અને એ સિદ્ધાંતની " આરોગ્ય અને આચારોની એકવાક્યતા " સારી રીતે સ્થાપના કરી શકે છે. મનુસ્મૃતિ જેવા ધર્મ સંબંધી ગ્રંથના વચનો સાથે આયુર્વેદના ઘણાક નિયમો–શારીરિક નિયમો નિકટનો સંબંધ રાખે છે. પણ આ સમયની શોધક બુદ્ધિ મનુસ્મૃતિ કરતાં આયુર્વેદની અથવા તબીબી સાક્ષીને વધારે પ્રમાણભૂત ગણે છે. આપણા જુના આચારે ધર્મ અને વૈદક એ ઉભય શાસ્ત્રના શાસ્ત્રજ્ઞોની બનેલી કૌન્સિલમાં ઘડાયા હોય એમ સમજાય છે, અને આશ્ચર્ય પામવા જેવી વાત તો એ છે કે હજારો વર્ષ પૂર્વેના માણસજાતના આદ્ય પુરૂષોએ બાંધેલા એ આચારો આજસુધી વંશપરંપરા વારસામાં મળતા આવ્યા છે અને શ્રદ્ધાથી પળાય છે, તેનું કારણ તેમાં રહેલું ધર્મનું ફરમાન-ધર્મ બંધન-એ એકજ નથી તે આચારોના પાલન સાથે આરોગ્યનો પણ સંબંધ છે. કૃત્રિમ ધર્મબંધનો અને રૂઢીઓ સમયના વહન સાથે ત્રુટીછુટી નાશ પામ્યાં છે. અને નાશ પામતાં જાય છે; પણ કુદરતી નિયમો અનિષ્ટની પ્રાપ્તિ વિના ત્રુટી શકે નહિ. સ્નાનાદિક નિત્ય કર્મો સાથેની ધર્મ સંબંધી જુની ભાવનાઓ કદી નાશ પામતી જાય છે તથાપિ સ્નાનાદિ આચારો પોતે કદિ પણ નાશ પામવાના નથી, કેમકે એ આચારો આરોગ્ય સંબંધી અનુભવસિદ્ધ ફળપ્રાપ્તિના પાયા ઉપર પ્રચલિત થયા છે. સ્નાન કરીને તથા પવિત્ર વસ્ત્રો પહેરીને ભોજન કરવું એ નિયમ તો નાનો અને નજીવો લાગે છે, અને ઉચ્છિષ્ટ પાક અને ઉચ્છિષ્ટ અન્ન જમવા સંબંધી શિષ્ટાચારે કરેલા નિષેધની નવો સુધારો ચાબાઈ અથવા ધર્મના ચાળાં કહીને ભલે મજાક કરે, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિમાં એ નાની નાની વાતો સાથે ઘણો મોટો અર્થ રહેલો છે એજ આ લેખનો સર્વસાર છે.

आयुर्वेदनी केटलीक आज्ञाओ.

જે લોકો પોતાની બુદ્ધિ તથા અક્કલનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ તો વિદ્વાનોએ કહેલી વાતોનો પોતાના તર્કથી-યુક્તિથી વિચાર કરીને પણ તેના તારતમ્યને સમજી સકે છે. પણ કેટલાક લોકો માત્ર શાસ્ત્ર પ્રમાણનેજ મુખ્ય માને છે. શારીરિક આરોગ્ય અને માનસિક શાંતિને માટે વૈદ્યવિદ્યાના પ્રાચીન આચાર્યોએ તેમજ હાલના વિદ્વાન તબીબોએ અનેક નિયમો નક્કી કર્યા છે. અને તે નિયમો પ્રમાણે વર્તવાની તેઓ ભલામણ કરે છે. એ નિયમો પ્રમાણે આપણે વર્તવું કે નહિં વર્તવું એતો આપણી સમજ, આસ્થા, અને મનના સંસ્કારો ઉપર મોટો આધાર છે. અમે તો સૌના દ્વાર ઠોકી ઠોકીને કહેતા આવીએ છીએ કે, મીત્રો, જાગો, અને સંસારમાં જો ખરૂં સુખ જોઈતું હોય તો બીજી બધી વાતોને છેલ્લે રાખીને પ્રથમ તમારા શરીરનો તપાસ કરો, તેની સંભાળ લ્યો, અને વૈદ્યવિદ્યાના વિશ્વાસપાત્ર વિદ્વાનો જે આજ્ઞા કરે છે તેને અનુસરો. ઘણા પ્રાચીન કાળથી આરોગ્યના નિયમો નક્કી થયા છે; તેમાં ફેરફાર થવાનો નહિ, એમ અમે કહેતા નથી; દેશકાળ, પ્રકૃતિ પ્રમાણે ફેરફાર કરવો, ઘટે તે કરવો. પણ આયુર્વેદના આચાર્યોએ આરોગ્ય માટે જે નિયમો નક્કી કર્યા છે, તે બહુજ દીર્ઘદ્રષ્ટિથી, અને માત્ર ક્ષણિક શારીરિક સુખ માટે નહિ, પણ અંતિમ-છેવટના ખરા સુખને માટે નકી કર્યો છે, એમ કહ્યા વિના તો ચાલશે નહિ. માટે તે તરફ જરા ધ્યાન આપો. જુઓ, આયુર્વેદ એટલે આયુષ્ય સંબંધી વિદ્યાના પ્રાચીન આચાર્યો શું કહે છે ?—

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥ भावप्रकाश.

જેના શરીરમાં વાતાદિ દોષ, જઠરાગ્નિ, રસ, રક્ત, વગેરે સમધાતુ, તથા મળમૂત્રની ક્રિયા સમાન હોય, એટલે તેમાંનું એકે કોપ પામીને વધ્યું ઘટયુ ન હોય, તેમજ આત્મા, ઇન્દ્રિય (પાંચ જ્ઞાનેદ્રિયો તથા પાંચ કર્મેન્દ્રિયો) અને મન જેનાં પ્રસન્ન હોય તે નિરોગી કહેવાય.

આપ આપના પંડને પ્રશ્ન કરો કે આપનો આત્મા, દશ ઇન્દ્રિયો, અને મન સદા પ્રસન્ન-ખુશીમાં-આનંદમાં-સુખ ચેનમાં-રહે છે ? જો તેમ ન હોય તો આપ સંપૂર્ણ રીતે નિરોગી કહેવાઓ નહિ. હવે નિત્ય કેમ વર્તવું, એ વિષે દિનચર્યાથી શરૂઆત કરવામાં આવે છે.

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत्स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।
शरीरचिंतां निर्वर्त्य कृतशौच-विधिस्ततः ॥ वाग्भट्ट.

નિરોગી માણસે આયુષ્યની રક્ષા માટે પાછલી ચારઘડી રાત્રી બાકી હોય ત્યારે (૪થી ૫ વાગ્યાની વચમાં) ઉઠવું, અને શરીર સંબંધી ચિંતાનું નિવારણ કરીને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો. પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને સૌથી પહેલી ક્રિયા મળમૂત્રના ત્યાગની કહેલી છે, આપણામાના કેટલાથી એ નિયમ પળે છે ? સવારમાં ઉઠીને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો

અને ત્યાગ થવો એજ નિરોગીપણાનું ખરૂં લક્ષણ છે. પણ હાલતો મળમૂત્ર આપણા સ્વાધીનમાં નથી, પણ આપણે મળમૂત્રના સ્વાધીનમાં છીએ.

प्रातर्भुक्त्वा च मृद्वग्रं कषाय कटुतिक्तकम् ।
भक्षये द्दंतधवनं दंत मांसान्य बाधयन् ॥   वाग्भट्ट.

પછી, પ્રાતઃકાળે તુરૂં, તીખું, કડવું તથા કોમળ દાતણ લઇ ચાવવું અને દાંતના માંસને (પેઢાંને) ઇજા ન થાય તે રીતે દાતણ કરવું.--મળશુદ્ધિ કર્યા પછીજ દાતણ કરવું, એમાં પણ સારો હેતુ છે. વળી દાતણ તુરૂં હોય તો દાંતને સજ્જડ-મજબુત બનાવે, તીખું હોય તો લાળ કફ વગેરેને કાઢી નાખે અને કડવું હોય તો જંતુઓ તથા દુર્ગંધને મારે; અને કોમળ એટલે નરમતો હોવુંજ જોઇએ, કેમકે જો કઠણ હોય તો દાંતના પારાને ઇજા કરે. પણ આમાની એકે વાત આપણે પાળીએ છીએ ? કાંતો દાતણ ઘણા દીવસનું કોહી ગએલું સડેલુંજ હોય ! કાંતો લાકડા જેવું કઠણ હોય ! અને કાંતો ભભકાદાર દંતમંજન હોય, જેમાં ચાક એટલે ધોળી ખડી-માટી-મુખ્ય હોય ! પણ સડેલાં અને સુકાએલા દાતણના કટકા કરતાં આ દંતમંજનોને આપણે વધારે પસંદ કરવા જોઇએ.

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः ।
तत्प्रकोपस्य तु प्रोक्तं विविधाहितसेवनं ॥   माधवनिदान.

સર્વ રોગનું કારણ કોપ પામેલા મળજ છે, અને મળ કોપવાનું કારણ જુદી જુદી જાતના અહિત (નુકસાન કારક) પદાર્થનું સેવન છે. શરીરમાં જેટલા મળ-નકામા પદાર્થો છે, તેનો નિત્ય નિકાલ થવો જોઇએ જો મળો નિત્ય નીકળી ન જાય અને શરીરમાં રહેતો કોપે-ઉત્પાત કરે; જ્યાં સુધી હીતકારક ચીજોનું-ખાનપાનનું-સેવન થાય ત્યાંસુધી તો શરીરનો સંચો બરાબર કામ કરે અને સર્વ મળનો પણ નિત્ય યથાવિધિ નિકાલ થતો રહે, પણ જો અહિત આહાર-ખોરાક ખાવામાં આવે તો તે મળો બગડે છે, અને જેવી રીતે એક બગડેલો-વંઠેલો-માણસ ઉત્પાત કરીને સૌને પજવે છે, એવી રીતે આ શરીરની અંદરના બગડેલા મળ પણ આખા શરીરમાં ઉત્પાત કરીને તમામ ઇન્દ્રિયોને પણ કલેષિત કરે છે એટલા માટે એક આચાર્ય કહે છે કેઃ--

न वेगान् धारये द्धीमान् जातान्मूत्र पुरीषयोः ।
न रेतसो न वातस्य न वम्याः क्षवथो र्न च ॥—चरक.

સમજુ માણસે મૂત્ર, મળ (ઝાડો) વીર્ય, અધોવાયુ (ગુદાનો પવન), ઉલટી, તથા છીંકના ઉપજેલા વેગને રોકવા નહિ.

वेगनिग्रहजा रोगा ये ये च परिकीर्तिताः ।
इच्छंस्तेषा मनुत्पत्तिं वेगानेतान्न धारयेत् ॥—चरक.

આટલા વેગો (Natural calls) ને રોકવાથી જે જે રોગો ઉત્પન્ન થયાંનું વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં કહેલું છે તે રોગોને નહિ ઇચ્છનારા માણસોએ એ વેગોને રોકવા નહિ. વળી કેટલાક અજ્ઞાન લોકો તો એ વર્ગોને બળાત્કારે લાવવાનો મુર્ખાઇ ભરેલો પ્રયાસ કરે છે જેમકે દસ્ત, વીર્ય, વગેરે.

આ આજ્ઞા વિષે જરા ઉંડા ઉતરી વિચાર તેા કરેા ! આપણે આમાનાં કેાઇ વેગેાને વારંવાર રેાકીએ છીએ–મારીએ છીએ કે નહિ ? ઝાડા પેસાબને વારંવાર દબાવીએ છીએ, ભુખ, તરસને વારંવાર મારી નાખીએ છીએ, ઉંઘની તેા વાતજ પુછેા માં ! ઉંઘને તેા આપણે નાટકેામાં તથા રાતના રખડુપણામાં ગુંગળાવીજ મારીએ છીએ. વહેલું સુવું અને વહેલું ઉઠવું,–અથવા Early to bed early to rise, એ શિખામણની આપણે દરકાર જ કયાં છે ? આપણે તેા આપણી જીંદગી અનિયમિતપણામાં–જેમ તેમ ગુજારી, પણ હવે આપણાં બાળબચ્ચાંને તેા આ નિયમેા શીખવેા અને તેમની પાસે તેા એ નિયમેા પળાવેા ! શરીરના કુદરતી વેગને જેમ રેાકવા નહિ તેમ તેને બળાત્કારે કાઢવાનેા પણ પ્રયાસ કરવેા નહિ. પણ આપણે ઝાડાની હાજત માટે કરાંઝવાનું મથન કરીએ છીએ, અને શરીરમાં વીર્ય નહિ છતાં વીર્યને પરાણે લાવવાના ઉંધા ઉપાયેા કરીએ છીએ તે શું આપણી મૂર્ખાઈ નથી ? મળમૂત્રનેા વેગ થયેા હેાય તેા તેનેા નીકાલ કર્યા પહેલાં બીજા કેાઇપણ કામે (ભલે તે ગમે એવું અગત્યનું હેાય તેાપણ) લાગવું નહિ. પણ આપણે વારંવાર આ નિયમેાનેા ભંગ કરીએ છીએ.

આ પ્રમાણે મળમૂત્રનેા ત્યાગ કર્યા પછી, દાતણથી મુખશુદ્ધિ કરવી. ચાર ચાર દિવસે હજામત કરાવી દાઢી, મુછ માથાના વાળ તથા નખ વધેલા હેાય તે સર્વ કતરાવવા. જેથી શરીરની સુંદરતા વધે અને તેમાંનેા મેલ–જંતુ વગેરેનેા નીકાલ થાય. પછી કસરત કરવા વિષે વૈદ્યકશાસ્ત્ર નીચે પ્રમાણે ભલામણ કરે છે.

गुदादि मलमार्गाणां शौचं रव्यातं पवित्रकृत् ।
प्रक्षालनं मतं पाण्योः पादयोः शुद्धिकारकम् ॥—भावप्रकाश

પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને મળમૂત્રનેા ત્યાગ કરવાની આજ્ઞા કરેલી છે પણ એ ક્રિયા વિષે થેાડું જાણવા જેવું છે તે ઉપલા શ્લેાકથી કહેલું છે. તેનેા ભાવાર્થ એ છે કે, ગુદાદિ મળના માર્ગોને ધેાવા એ ક્રિયાને પવિત્ર કરનાર માનેલી છે અને બન્ને હાથ તથા બન્ને પગ ધેાવા તેને શુદ્ધિ કરનાર ક્રિયા માનેલી છે.

ગુદાદિ મળના માર્ગોને ધેાવાની ક્રિયાને પવિત્ર કરનાર માનેલ છે. એનેા અર્થ એ છે કે જો એ માર્ગો નિત્ય ધેાવાય નહિ, તેા અપવિત્રપણું આવે. આ ગુહ્ય સ્થાનેાના મળને કેવી રીતે ધેાવા તે બતાવવાને પણ વૈદ્યક શાસ્ત્રકારેા ચુકયા નથી. અને એવા નજીવા દેખાત આચારને માટે પણ આર્ય શાસ્ત્રકારેાએ આજ્ઞા સાથે વિધિ બતાવેલ છે. ઝાડા તથા પેસાબના સ્થાન સૌથી વધારે અપવિત્ર ગણાય છે. કેમકે ત્યાં નઠારેા મળ ભરાઇ રહે છે અને એ ભાગેા ચેાખા નથી રહેતા તેા દરદેા પણ એ ભાગેામાં ઘણાં ગુચવણવાળાં થાય છે. ગુદા તથા પેસાબ માર્ગનાં દુઃખદાયક દરદેા હાલમાં બહુજ વધી પડેલાં છે, તેનું કારણ એ છે કે એ માર્ગોની નિત્ય પુરી શુદ્ધિ થતી નથી. એમ કહેવું જોઇએ. નથી જાજરૂ જતાં પૂર્ણ શુદ્ધિ થતી કે નથી સ્નાન કરતાં પૂર્ણ શુદ્ધિ થતી. નાની સરખી કુલડીમાં કે છેક નાના સરખા ડબામાં પાણી લઇ જંગલ કે જાજરૂ જતાં સેંકડેા માણસેાને દેખીએ છીએ. આપ વિચાર કરેા કે એટલા થેાડા પાણીથી ગુદા જેવા કરચેાળી વાળા ભાગનેા મળ ધેાવાય અને પુરેપુરી ચેાખ્ખાઇ થાય ? પૂર્ણ રીતે મળપણ ધેાવાતેા

નથી તો શુદ્ધિની તો વાતજ શું કરવી? શુદ્ધિ તો ત્યારે થઈ કહેવાય કે ગુદાના દ્વારમાં મળની લેશમાત્ર વાસ પણ રહેવી નહિ જોઇએ, અને તેમ કરવાને માટે વૈદ્યક શાસ્ત્રકારો માટી વગેરે શુદ્ધિકારક દ્રવ્યો (Disinfectants) નો પણ ઉપયોગ કરવાને ફરમાવે છે. માત્ર પાણીથીજ નહિ, પણ પછી માટી કે સાબુ લગાવીને સંપૂર્ણ શુદ્ધિ કરવી એવી આજ્ઞા છે. આ આજ્ઞા આપણે પાળીએ છીએ? કદિ શરીરે સાબુ ચોપડતા હઇશું, પણ આપણા શરીરના ગુપ્ત ભાગો તો હંમેશાં મલિનજ પડેલા હોય છે અને તે ભાગોની મલિનતા તથા તેના જંતુઓ તથા વિકારો વિશેષ ભાગોમાં વિકાર કરે છે. વળી ઉપલાજ શ્લોકમાં હાથપગને ધોવા એ શુદ્ધિકારક ક્રિયા માની છે. આ આજ્ઞા બે રીતે સમજવા જેવી છે. એકતો ઝાડા પેસાબનાં મલિન સ્થાનમાં જઇ આવ્યા પછી તથા ગુહ્ય ભાગોને ધોવા માટે હાથનો ઉપયોગ કર્યા પછી તે હાથ તેમજ પગ અપવિત્ર થાય છે, એમાં જરાપણ શક નથી. ઘણાં માણસો જાજરૂ જઇ આવી જરાતરા પાણીથી હાથ પુરો ધોયા વિના કપડાં પહેરી લે છે, કે એ હાથનો ખાવાપીવામાં પણ ઉપયોગ કરે છે. હાથ-વતી ગુદા ધોયા પછી જેમ ગુદાને માટીથી કે સાબુથી શુદ્ધ કરવાની જરૂર છે તેમ એ હાથને પણ સારી પેઠે માટી લઇને કે સાબુ વતી પાંચસાત વાર ધોવાની જરૂર છે, નખ નહિ વધારવા, એવી આજ્ઞા છે, તેનું પણ આ કારણ છે, કેમકે નખમાં મળ વગેરે ભરાઇ રહે છે, માટે માટીથી ખૂબ હાથ ધોવાની જરૂર છે. પણ આપણે એ પ્રમાણે કરીએ છીએ? આ આજ્ઞા ઉપર આટલું વિવેચન કરવાનું પ્રયોજન એ છે કે સેંકડે ૯૯ માણસો આ વાતથી છેક અજ્ઞાન અને બે દરકાર છે. આવી રીતે શુદ્ધિ કરવાનું શિક્ષણ નાનાં બાળકોથીજ શરૂ કરવું જોઇએ. હાથ સાથે પગ પણ ધોવા, તેનું કારણ એ છે કે જાજરૂ તથા પેસાબનાં સ્થાન હંમેશાં બગડેલાં ગંદા, અને ખરાબ વાસવાળાં હોય છે, અને તેમાં ઉઘાડે પગે જવાય તો પગ એવી ગંદી જગાના સ્પર્શથી ખરાબ વાસના સંબંધમાં આવે છે માટે પગ પણ પાણી તથા માટી કે સાબુથીજ ધોવા જોઇએ. જાજરૂમાં તથા પેસાબ-ખાનામાં ગયા સિવાય પણ હાથપગ વારંવાર અનેક ખરાબ ચીજોના સંબંધમાં આવે છે, માટે હાથપગને વારંવાર ધોવા એને શુદ્ધિની ક્રિયા માનેલી છે. જાજરૂ જઇ આવીને કોગળા કરવાનો રીવાજ પણ ઘણો સારો છે, કેમકે જાજરૂમાં અનેક ગંધાતાં જંતુઓ ઉડતાં હોય તે મોં તથા નાકમાં ભરાઇ રહે છે માટે બહાર નીકળીને તરતજ કોગળા થાય તથા નાકમાં પાણી નાખીને નાક ધોવાય તો એવા જંતુઓ અથવા ખરાબ વાસ નીકળી જાય છે. મળમૂત્ર તથા મુખ શુદ્ધિના સંબંધમાં આટલી વાત અવશ્ય કહેવા જેવી હતી, તે વિષે વૈદ્યકશાસ્ત્રીની આજ્ઞા સાથે વિવેચન કર્યા પછી હવે કસરત સંબંધી વૈદ્યકશાસ્ત્રની શું આજ્ઞા છે તે જોઇએઃ—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोग्नि मेंदसः क्षयः ॥
विभक्त घन गात्रत्वं व्यायामादुपजायते ॥—वाग्भट्ट

કસરતથી શું થાય છે, તે જુઓ, કસરતથી શરીરમાં હલકાપણું, કામ કરવાની શક્તિ, (ઉત્સાહ) અગ્નિ-જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ, મેદ એટલે ચરબીનો નાશ, અને શરીરના અવ-યવો છુટા તથા દૃઢ થાય છે. કસરત નિત્ય કરવી એવી વૈદ્યક શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે. અંગ્રેજ

સરકારેજ શાળાઓ સાથે કસરત શાળાઓ કાઢી છે, એવું નહિ સમજતા; પ્રાચીનકાળમાં તો, આ આજ્ઞા પ્રમાણે ઘેરઘેર કસરત શાળા હતી ! આમ છતાં, કદિ આપણું છોકરૂં ભુલ્યું ચૂકયું ઘરમાં નિશાળેથી શીખી આવેલા કસરતોમાંની દંડ પીલવા વગેરેની કસરત કરે છે તો કેટલાંક મૂર્ખ માબાપો તો તેને ધમકાવીને ઉટલો અટકાવે છે ! કસરત કોણે કોણે ન કરવી, તે વાત પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રના શાણા આચાર્યો જણાવ્યા વિના રહ્યા નથીઃ— જમીને કે સ્ત્રી સેવન કરીને તરત કસરત કરવી નહિ. ખાંસી, શ્વાસ, દુર્બળતા, ક્ષય, રક્તપિત્ત (લોહીપડતું હોય તે રોગ) ઉરઃક્ષત તથા સાગ્ન એમાંનો કોઇ રોગ જેને થયો તેણે કશરત કરવી નહિ. શરીરથી સહન થઇ શકે એટલીજ અને એટલોજ વખત કસરત કરવી. હદ ઉપરાંત બહુ કસરત કરવાથી તૃષા (બહુ તરસ લાગ્યા કરવી.) ક્ષય, પ્રતમક નામના શ્વાસરોગ, રક્તપિત્ત. થાક, ગ્લાનિ ખાંસી, જ્વર, તથા ઉલટી વગેરે રોગો તથા ઉપદ્રવો થાય છે એમ વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે, અને જોવા વિચાવાની અકલ હોય તો તે વાતો પ્રત્યક્ષ અનુભવમાં પણ આવે છે. પણ કસરત કરવાના ફાયદાથી આપણે અજ્ઞાન છીએ તો અતિ કસરત કરવાના ગેરફાયદાથી અજ્ઞાન હોઇએ એમાં આશ્ચર્ય શું ? અને આપણાં એવાં અજ્ઞાન બાળકો ક્રીકેટબોલ ફુટબોલ, વગેરે રમતો પાછળ હદ ઉપરાંત શરીરને થકવી નાખે તો વખતે ઉપર જણાવેલા અનેક રોગના ભોગ થાય, એ વાતથી પણ આપણે અજ્ઞાન હોઇએ એમાં નવાઈ શી ? કસરત નહિ કરવાથી આપણાં બાળકો સુસ્ત, અથવા ચરબીથી ફૂંઢમુંઢ કે વધેલા પેટ વાળાં રોગી થાય, તેને માટે આપણે મા બાપોજ શું જવાબદાર નથી ? છોકરાંને ઉંઘમાંથી ઉઠાડીને વાંચવા બેસવાની ફરજ પાડીએ છીએ, પણ તેને પ્રાતઃકાળમાં નિયમિત સમયે ઉઠાડીને નિયમિત રીતે જાજરૂમાં જવાની તથા કસરત કરવાની કદિ ફરજ પાડીએ છીએ ? આ દેશમાં હાલમાં એવાં કોઇ સમજુ કુટૂંબો કે સમજુ માબાપો છે કે જેઓ પોતાનાં છોકરાં માટે આવી શારીરિક સદાચારની વાતો ઉપર પ્રથમ લક્ષ આપતાં હોય ? અમે ધારીએ છીએ કે કમનસીબે સેંકડે એક-પણ કુટુંબમાં, અરે, હજારે એક ઘરમાં પણ, આ વાત ઉપર બિલકુલ લક્ષ આપવામાં આવતું નથી ! પણ વૈદ્યકશાસ્ત્ર, શારીરિકશાસ્ત્ર, અરે તમારી સર્વ ઉન્નતિના પાયારૂપ આરોગ્યશાસ્ત્ર તમને કે તમારાં બાળકોને પથારીમાંથી ઉઠતાંજ વાંચવા બેસવાની આજ્ઞા કરતું નથી ! અત્યારસુધીમાં જણાવેલી આજ્ઞાઓથી આપે જોયું હશે કે એ શાસ્ત્ર તો એવી આજ્ઞા કરે છે કે તમારે તથા તમારા બાળકોએ પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને પ્રથમ શરીરના મેલોનું નિવારણ કરવું, કસરતથી શરીરને હલકું અને ઉત્સાહી બનાવવું અને નિશાળની ગોખણપટીનું કામ પાછળ રાખવું. જો શાસ્ત્રે અભ્યાસનેજ વિશેષ અગત્યતા આપી હોત તો તે એમજ આજ્ઞા કરત કે પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને પ્રથમ વાંચવા બેસવું. અભ્યાસ કરનારૂં મગજ પણ મળમૂત્રના અવરોધથી કદિપણ નિર્મળ હોઇ શકતું નથી. તથા સુસ્તપણામાં તે પોતાનું કામ બજાવી શકતું નથી, અને એટલા માટે મન અથવા મગજની ક્રિયાને ગતિમાં મુકતાં પહેલાં શરીરની સર્વ ક્રિયાઓને નિર્વિકારી, સ્વસ્થ અને ઉત્સાહી બનાવવી જોઇએ. ઘરમાં દંડ પીલતાં કે મુગદળ ફેરવતાં આપ કદી શરમાતા હો તો નિત્ય લાંબા પડીને દેવની પાસે નમસ્કાર તો કરો ! નમસ્કાર કરવામાં પણ શરમ આવતી હોય તો ભલે આપ તેમ નહિ કરો, પણ આપનાં બાળકોને ઘરમાં દંડ પીલવાની, અરે દેવ પાસે લાંબા પડી નમસ્કારો કરવાની તો બચપણથી ટેવ પાડો; જેથી શરીર અને મન બન્નેની સાથે

શુદ્ધિ થશે બાળકો નિરોગી થશે, શરીરે ધાટીલાં થશે, છાતી તથા ફેફસાં પહોળા થશે અને નિરોગી બનશે.

अभ्यंगं कारयेन्नित्यं सर्वेष्वंगेषु पुष्टिदम् ।
शिरः श्रवण पादेषु तं विशेषण शीलयेत् ॥—भावप्रकाश.

શરીરના સર્વ અંગો ઉપર પુષ્ટિ આપનારૂં અભ્યંગ નિત્ય કરવું, એટલે તેલ ચોળવું. માથું, કાન તથા પગ, એ અવયવો ઉપર વિશેષ કરીને અભ્યંગ કરવું. આ અભ્યંગ કરવાના લાભ એજ ગ્રંથમાં બીજા એકાદ શ્લોકથી જણાવેલા છે, તે એ છે કે, શરીરે નિત્ય તેલ ચોળવાથી વાયુ તથા કફનું જોર હોય તો તે ઓછું થાય છે, થાક લાગ્યો હોય તે ઉતરે છે, તથા શરીરમાં બળ, સુખ, સારી ઉંઘ, સારો રંગ અને કોમળતા પ્રાપ્ત થાય છે. માથા ઉપર નિત્ય તેલ ચોળવાથી બધી જ્ઞાનેન્દ્રિયો તૃપ્ત થાય છે, આંખનું તેજ વધે છે અને માથાની ચામડીના રોગ જાય છે. વળી માથે નિત્ય તેલ ઘસવાથી માથામાં વાળ ઘણા થાય છે, વાળ દૃઢ થાય છે, કોમળ સુંવાળા થાય છે, લાંબા તથા કાળા થાય છે, તથા માથું મજબુત થાય છે. કાનમાં નિત્ય તેલ નાખવાથી કાનનો રોગ થતો નથી, કાનમાં મેલ ભરાતો નથી, બોડ તથા દાઢી કદી ઝલાતાં નથી, સાંભળવાની ઇન્દ્રિ સારી થાય છે, અને બહેરાપણું આવતું નથી. પગ ઉપર નિત્ય તેલ ચોળવાથી પગ મજબુત થાય છે, નિદ્રા સારી આવે છે, આંખે તેજ આવે છે. વળી તેથી પગનું બહેરાપણું, થાક, પગ ઝલાઇ જવા, પગ સુકાઇ જવા તથા પગ ફાટવા વગેરે દરદો મટે છે. શરીરે તેલ ચોળવાના આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં આટલા બધા લાભ વર્ણવ્યા છે. વળી વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે કે, જેવી રીતે વૃક્ષના મૂળમાં પાણી સીંચવાથી ડાળાં પાંદડાં વધે છે એવી રીતે તેલવડે શરીરને ચોળવાથી શરીરના ધાતુ વૃદ્ધિ પામે છે, તેલ ચોળવાથી શરીર ઉપર ચીકાસ આવે છે ખરી, પણ તે કાઢી નાખવા માટે ચીકાસ તોડનાર વસ્તુ વડે તથા પાણી વડે ચીકાસને કાઢી નાખવા શાસ્ત્ર ભલામણ કરે છે. સાબુ, આંબળાનો ભુકો અથવા ચણાનો આટો ચીકાસને દુર કરે છે, માટે તે શરીરે ચોળીને નહાવું. શરીરે તેલ ચોળવાથી ફાયદો છે કે નહિ, તેનો અનુભવ કરો એટલે ખાત્રી થાય. તેમાં ખર્ચ નથી. રોજ આસરે ૧ રૂ. ભાર તેલની જરૂર છે; બંગાળના લોકો સદા તેલ ચોળીને સ્નાન કરે છે. તેમનાં શરીર આપણાં શરીર કરતાં વધારે તેજસ્વી અને બુદ્ધિ વધારે તેજ છે, તે વાત તો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ જેવી છે.

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नान मूर्जा बलप्रदम् ।
कंडूमलश्रमखेद तंद्रा तृड्दाह पाप्मजित् ॥—वागभट्ट.

સ્નાન જઠરાગ્નિને વધારે છે, પુષ્ટિ આપે છે, આયુષ્ય વધારે છે, તથા ઉત્સાહ તથા બળ આપે છે. વળી ચેળ, મેલ થાક, પરસેવો, સુસ્તી, તરસ, દાહ તથા મનના મેલને પણ ટાળનાર છે. પણ સ્નાન સ્નાનની રીતે થાય તો ! બેચાર લોટા પાણી શરીરે રેડી દેવાથી સ્નાન કર્યું ન કહેવાય. સ્નાન શરીરનો મેલ ધોવા માટે છે, અને શરીરની ચામડીમાંનાં

લાખો બારીક છીદ્રોમાં ભરાઈ રહેલો ચીકણો મેલ કાંઈ પાણી રેડી દેવાથી ધેાવાય નહિ. સારીરીતે શરીરને ચોળવું જોઇએ, ચીકાસ દુર કરવા માટે કેાઈ સારા સાબુનેા, સારી માટીનેા, લીંબુ આંબળાં વગેરે મેલ કાપનારી વસ્તુઓનેા ઉપયેાગ કરવેા જોઇએ, અને પુષ્કળ પાણીથી ૦ા થી ૦ાા કલાક સુધી બેસીને સ્નાન કરવું જોઈએ. બહુ પવિત્ર થવા માટે શાસ્ત્રમાં " સ્નાન વિદ્ધિ " નામનેા આખેા વિધિ છે, અને તેમાં પણ છાણ, માટી તથા ગેામૂત્રનેા ઉપયેાગ કરવાનું ફરમાવેલું છે. હાલ બ્રાહ્મણેા જરા જરા લઇને કપાળે કે શરીરે ફેરવીને ' સ્નાનવિધિ ' સમાપ્ત કરે છે, પણ મૂળ હેતુ તેા એ મેલ કાપનારી વસ્તુઓ વડે આખા શરીરને બે ત્રણ વાર ચેાળીને સ્નાન કરવાનેા છે. વળી **प्राति लोमेन** એટલે રૂંવાડાની સામી ગતીથી તે ચેાળવાં, જેથી તે ચીજો રૂવાડાંના છીદ્રોમાં બરાબર જઈને ચીકાસને કાપે. પણ હાલતેા એવા પવિત્ર કહેવાતા બ્રાહ્મણેા પણ સ્નાન વિધની સામગ્રીમાં કટકી માટી, જરા છાણ અને રૂ. ભાર ગેામૂત્ર લઇને સ્નાનનેા મહાવિધિ કરવા બેસે છે, અને એટલામાંથીતેા પચી પચાસ બ્રાહ્મણેાનેા સ્નાન વિધિ થઈ જાય છે. સ્નાન વિધિનેા આ ફારસ જોવેા હેાય તેા બ્રાહ્મણેા હવે થેાડા દિવસ પછી જનેાઈ બદલવા નદી ઉપર જશે તે વખતે જઇને જોજો ! સાપ ગયા અને હવે માત્ર લીસેાટા રહ્યા છે. એવા પવિત્ર બ્રાહ્મણેા સાબુની અને સાબુ વાપરનારાની નિંદા કરે છે, પણ અમે ધારીએ છીએ કે જો સ્નાન કરવામાં શરીરના મેલનેજ ધેાવાનેા હેતુ હેાય તેા આ સ્નાન વિધિના ફારસ કરતાં ઉત્તમ સાબુથી સારીરીતે શરીરને ચેાળીને સ્નાન કરવું તે ઘણે દરજ્જે વધારે સારૂં છે. આ શબ્દેા કેટલાક ધર્મઘેલા બ્રાહ્મણેાને વિરૂદ્ધ પડતા લાગશે સાબુમાં આભડછેાત કે અપવિત્રતાની ચીજ આવતી હેાય તેા આપણે એવી અપવિત્ર વસ્તુ વિનાના શુદ્ધ સાબુ બનાવેા; સાબુ શબ્દ સાથેજ વેર હેાય તેા મેલ કાપનાર કેાઇપણ વસ્તુનું ઉદ્વર્તન-લેપ બનાવેા અથવા છેવટ આપણી ઉતમ માટી, છાણ અને ગેામૂત્રનેા પણ યથાવિધિ ઉપયેાગ કરેા શહેરેામાં સારી કાંકરી વિનાની માટી મળતી નથી. અને ગાયના છાણ અને મૂત્રના તેા દર્શનજ થતાં નથી, તે લેાકેા તૈયાર સાબુનેા ઉપયેાગ ન કરે તેા શું કરે ? યાદ રાખેા કે અહિ ધર્મ ક્રિયાની વાત ચાલતી નથી, શરીરને સ્વચ્છ કરવાની વાત ચાલે છે, અને તેથી જો સાબુથી શરીર ચેાખું થતું હેાય તેા, તેાપણ તેની સુગ રાખીને શરીરને મેલું રહેવા દઇ ચામડીના અને બીજા રેાગેાને તેડું કરવા સુધીનેા હદ કરવેા, તેમાં કાંઈ ડહાપણ નથી, માત્ર અંધશ્રદ્ધાજ છે. પણ વળી સ્નાન કરવામાં એક અંધશ્રદ્ધાવાળેા વર્ગ છે તેની થેાડી વાત કરીએ. શાસ્ત્ર એવી આજ્ઞા કરે છે કે, અર્દિતવાના દરદીએ, આંખના મેાનાં તથા કાનના રેાગીએ, અતિસાર એટલે ઝાડેા ચાલ્યેા જતેા હેાય એવા દરદીએ, પેટ ફુલીને આફરી આવતું હેાય એવા આધ્માનના રેાગીએ, શળેખમ એટલે શરદીના રેાગીએ, અજીર્ણ થયું હેાય તેણે તથા તરતજ જમેલેા હેાય, એટલાએ સ્નાન કરવું નહિ. તાવના દરદીએ પણ સ્નાન કરવું નહિ. આવી વૈદ્યકશાસ્ત્રની આજ્ઞા હેાય છે, તેમ છતાં કેટલાક ધર્મ ઘેલાંએા કહે છે કે, " ના બા નાહ્યા વિના રહેવાય કે ? એટલા ધર્મમાંથી જઇએ " અને એકાદ લેાટેા પાણી શરીર ઉપર ફેંકીને તેએા ધર્મ ઘેલછામાં મૂર્ખાઇ કરતાં જોયા છે, અને વૈદ્યકશાસ્ત્રની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરીને કમેાતે મરતાં પણ જોયા છે ! સ્નાનના સંબંધમાં હજી વાત કહેવાની છે.

स्नानस्यानंतरं सम्यग्वस्त्रेणांगस्य मार्जनम् ।
कान्तिप्रदं शरीरस्य कंडूत्वक् दोष नाशनम् ॥—भावप्रकाश.

સ્નાન કરીને શરીરને વસ્ત્ર વડે સારી રીતે કોરૂં કરવું–ઘસીને લુવું. એથી શરીરમાં કાંતિ આવે છે, અને ચેળ વગેરે ચામડીના દોષો ટળે છે. આ પ્રમાણે સ્નાન કરીને સ્વચ્છ અને કોરા લુગડાથી શરીરને ઘસીને લુવું જોઇએ. નવી રીતના ટુવાલો હવે સર્વત્ર દાખલ થયા છે, અને જુની આંખે આ એક નવો તમાસો લાગતો હશે! પણ સ્નાન કરવાના શારીરિક હેતુને લક્ષમાં નહિ લેનારાઓનાં મેલાં અને મેલથી વજનવાળાં તથા ચીકણાં બનેલાં ભીના પોતીયાં–પલાળીયાં કેડેથી કાઢીને મોઢે માથે ફેરવી લઈ સ્નાનવિધિની સમાપ્તિ કરવા કરતાં આ કોરા ધોયેલા ટુવાલો હજાર દરજ્જે સારા છે! તમે ગામડામાં વણાતી ખાદીનો એક હાથનો કે એક ગજનો ટુવાલ બનાવો, અને તે નિત્ય ધોઇ સુકવીને તેનો સ્નાન કરીને શરીર લુછવામાં ઉપયોગ કરો તો બસ છે! પણ જે પોતીયું પહેરીને તમે નાઓ છો, જે પોતીઆમાં ઘણા દહાડાનો તેમજ નિત્યના સ્નાનનો પણ મેલ ભરાયો હોય છે તે પોતીયાને કેડમાંથી કાઢીને શરીરે ફેરવી લોછો, એ વિધિ શાસ્ત્રે બતાવેલ સ્નાન વિધિમાં ક્યાંઈ નથી.

कदापि न जनैः सद्भि धार्यंमलिनमंबरम् ।
तत्तु कंडूकृमिकरं ग्लान्यलक्ष्मीकरंपरम् ॥—भावप्रकाश.

સારા સમજુ માણસે કદિપણ મેલું વસ્ત્ર પહેરવું નહિ. કેમકે મેલું કપડું શરીર ઉપર ચેળ, જુ, ગ્લાનિ (કંટાળો) તથા અશોભાને ઉત્પન્ન કરે છે. આહા! વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે કે મેલાં કપડાં પહેરવાથી તમારી ચામડી ખરાબ થશે, એટલુંજ નહિ પણ તમે ખરાબ દેખાશો! બનતાં સુધી સુઘડ એટલે ધોયેલાં ચોખાં વસ્ત્રો પહેરીને શરીરને શોભાવાળું રાખવું. એ આજ્ઞા પણ ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી છે. કેટલાક લોકો એવી દલીલો કરે છે કે ધોબીના પૈસા ખરચવાની શક્તિ નથી, અને હાથે કપડાં ધોવાની ફુરસદ મળતી નથી. આમાંની પહેલી દલીલ ઘણાંની સ્થીતિ જોતાં ખરી હશે, પણ હાથે કપડાં ધોઈ નાખવા એમાં જરાપણ અગવડ નથી. શરીર ઉપર એક નાનું પેરણ કે બંડી રાખવી, અને તે નિત્ય કે એકાંતરા ફક્ત ગરમ પાણીમાં ઘરની અંદરજ બોળી ચોળીને સુકવી દેવી. આવી બે બંડી રાખી હોય તો નિત્ય ધોઈ શકાય. બંડી ઉપરનો કોટ કે અંગરખું બની શકે તો નિત્ય થોડીવાર તડકામાં રાખવું. સૂર્યનો તાપ પણ મેલને ખાઈ જાય છે, અને એક બે અઠવાડીએ તે અંગરખાને પણ કટકો સાબુ ચોપડીને કે ફક્ત ગરમ પાણીમાં બાફીને ધોઈ નાખવાથી સ્વચ્છ થશે. આમાં પૈસાનો કે સમયનો એકે વાંધો આવતો નથી, પણ સ્વચ્છતાની આપણને કિંમત નથી, તેથીજ આપણે વ્યર્થ દલીલો કરીએ છીએ?

अप्राप्तकाले भुंजानः शरीरेह्यलघौ नरः ।
तांस्तान्व्याधि नवाप्नोति मरणं वाधिगच्छति ॥ सुश्रुत.

ભૂખ લાગ્યા વિના જમનાર માણસ શરીરે મજબુત હોય તોપણ અનેક વ્યાધિને પામે છે વા મરણ પામે છે. કેટલાક માણસો નિયમિત વખતે જમે છે, પણ ભૂખ લાગે

ત્યારે જમવું એ નિયમ સર્વથી ઉત્તમ છે. નિયમિત વખતે નિયમ પ્રમાણે જમ્યા છતાં કેટલાક કારણોથી, ઉજાગરાથી, ચિંતાથી કે હવા પાણીના ફેરફારથી નિત્યના વખતે ભૂખ ન લાગે, તોપણ શું નિત્યના સમયે જમવું? નહિ, એમ થાય તો એ નિયમિત વખતને છોડીને ભૂખ લાગે ત્યારેજ જમવું જોઇએ. ભૂખ લાગ્યા વિના એટલે અજીર્ણમાં જમનારાં લાખો માણસો જોવામાં આવે છે, અને જગતમાં જે નાના મોટા અસંખ્ય વ્યાધિઓ જોવામાં આવે છે તે પુરેપુરી ભૂખ લાગ્યા વિના જમવાનું પરીણામ છે. જમવાના ભાણાપર જવાને માટે તૈયારી કરતાં પહેલાં દરેક માણસે પોતાના મન સાથે પ્રશ્ન કરવો કે બરાબર ભૂખ લાગી છે? જો બરાબર ભૂખ ન લાગી હોય તો કદિપણ જમવું નહિ.

क्षुत्संभवति पक्केषु रसदोष मलेषु च ।
काले वा यदि वा काले सोऽन्नकाल उदाहृतः ॥—भावप्रकाश.

રસ, દોષ તથા મળનો પાક થવાથી ભૂખ લાગે છે, માટે તે ભૂખ હમેશને વખતે લાગી હોય કે ગમે તો કવખતે વહેલીમોડી લાગી હોય પણ ભૂખ એજ અન્ન ખાવાનો યોગ્ય સમય સમજવો. દેશ, કાળ, તથા વયને અનુસરીને જેને જે વખતે જેટલીવાર ભૂખ લાગે તેણે તેટલીવાર જમવું તોપણ

याममध्ये नभोक्तव्यं यामयुग्मं न लंघयत् ।
याममध्ये रसोत्पत्ति र्यामि युग्माद् बलक्षयः ॥—भावप्रकाश.

એક પહોરની અંદર બીજીવાર જમવું નહિ. તેમ બે પહોર સુધી ભૂખ્યા રહેવું નહિઃ કેમકે એક પહોરમાં રસની ઉત્પતિ થાય છે અને બે પહોર સુધી ભૂખ્યા રહેવાથી બળનો ક્ષય થાય છે. આ એક સામાન્ય નિયમ છે ખરો, પણ તે સર્વને માટે સરખી રીતે લાગુ પડી શકે નહિ; મંદ પાચન શક્તિવાળાને એક પ્રહરમાં એટલે ત્રણ કલાકમાં ભૂખ લાગે નહિ. ખુલ્લી હવામાં રહેનારા અને મિતાહારી લોકોને માટે આ નિયમ લખ્યો લાગે છે. શહેરોની બંધેજ હવામાં રહેવાવાળા અને પાચન શક્તિ ઉપરાંત ખાવાની ટેવવાળા લોકોને તો દશ-બાર કલાકે માંડ પચે છે, તે આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ. ભૂખને મારવી પણ નહિ. ભૂખ મારીને જમનાર માણસને બીજીવાર જમવાની ઇચ્છા થતી નથી, કેમકે વાયુ વડે જઠરાગ્નિ હણાયો હોય. (મંદ પડેલો હોય) તે વખતે ખાધેલું અન્ન મુશ્કેલીથી પચે છે. રૂચી હોય છતાં જોઇએ તેથી ઓછું ખાવાથી પણ બળની હાની થાય. રૂચિ ઉપરાંત ખાધેલું અન્ન આળસ, ભાર, પેટમાં પવન, તથા થાક પેદા કરે છે.

उग्दारशुद्धि रुत्साहो वेगोत्सर्गो यथोचितः ।
लघुता क्षुत्पिपासा च जीर्णाहारस्य लक्षणम्ः ॥—भावप्रकाश.

શુદ્ધ ઓડકાર, ઉત્સાહ, મળમૂત્ર સાફ આવવાં, શરીરમાં હલકાપણું, અને ભૂખ તથા તરસ લાગવી એ પચેલા આહારનું લક્ષણ છે. આમાંનું એકાદ પણ લક્ષણ ઓછું હોય તો ખોરાક બરોબર પચતો નથી એમ સમજવું. માટે દરેક માણસ પોતાની સ્થીતિ સાથે આવાં લક્ષણો સુક્ષ્મ વિચાર કરીને મેળવતો રહે તો તેને તુરત સમજાય કે મને ખોરાક

પચ્યો છે કે નહિ. કેટલાક માણસોને શુદ્ધ ઓડકારજ આવતો નથી. વારંવાર 'ઓહીયાં' 'ઓહીયાં' થયા કરે તે ઓડકાર નહિ. શુદ્ધ ઓડકાર એ અત્યંત નિરોગીપણાની નિશાની છે. કામકાજ કરવાનો ઉત્સાહ ન હોય અને આળસ રહ્યા કરતું હોય તો સમજવું કે ખોરાક બરાબર પચતો નથી. મળમૂત્ર સાફ ન આવે તો ખોરાક પચ્યો ગણાયજ નહિ. ખોરાક પચી જાય ત્યારે ભૂખ અને તરસ બન્ને લાગવા જોઇએ. ઘણીવાર ખોટી ભૂખ લાગે છે, પણ ખરી તરસ લાગતી નથી, માટે ખોટી ભૂખથી ભરમાવું નહિ. આહાર સંબંધી બીજા થોડા નિયમો નીચે પ્રમાણે કહેલા છે. જે માણસ ભૂખ લાગ્યા પછી તુરત જમે નહિ તેનો જઠરાગ્નિ, લાકડા વિનાનો અગ્નિ જેવી રીતે મંદ પડી જાય છે એવી રીતે આહારરૂપ બળતણની તંગીથી મંદ પડી જાય છે. જઠરાગ્નિ આહારને પચાવે છે. પણ તે વખતસર ન મળે તો કફાદિ દોષ બાળે છે અને એ દોષનો ક્ષય થયેથી ધાતુનો ક્ષય થાય છે, અને પછી પ્રાણનો ક્ષય થાય છે. આહાર સંતોષ આપનાર છે, તત્કાળ બળ દેનાર છે, દેહને નભાવનાર છે અને સ્મૃતિ (યાદશક્તિ), આયુષ્ય, બળ, વર્ણ, તેજ સત્વ તથા શોભાને વધારનાર છે. અતિ ગરમ અન્ન બળનો નાશ કરે છે, ઠંડુ તથા સુકું અન્ન તુરત પચતું નથી તથા અતિ ભીનાશવાળું અન્ન સુસ્તી કરે છે, માટે ભોજન યુક્તિવાળું જોઈએ. આ છેલ્લા નિયમમાં અતિ ગરમ અને અતિ ઠંડા પદાર્થો તરફ લક્ષ ખેંચવામાં આવે છે. મોં બળતો ખોરાક કદિ પણ ખાવો પીવો નહિ; તેમજ રાંધી મુકેલો વાસી ઠંડો ખોરાક પણ ખાવો નહિ. અતિ ભીનાશવાળું અન્ન એટલે ખીચડી, દાળચોખા જેવો લચપચતો ગારા જેવો ખોરાક અતિ ખાવાથી આળસ આવે છે, કેમકે એવો ખોરાક ચાવ્યા વિના ખવાય છે, તેથી હોજરીની ક્રિયાને વધારે મહેનત પડે છે.

भुक्तस्यादौ जलंपीतं कार्श्यं मंदाग्निदोषकृत् ।
मध्येऽग्नि दीपनं श्रेष्ठमन्ते स्थौल्यकफप्रदम् ॥--भावप्रकाश.

જમતાં પહેલાં પીધેલું પાણી શરીરમાં દુર્બળપણું તથા મંદાગ્નિ કરે છે; જમતાં જમતાં વચમાં પાણી પીવાય તો અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે અને જમીને પીધેલું પાણી શરીરમાં જાડાપણું તથા કફ પેદા કરે છે. વળી ભાવપ્રકાશમાં એ સંબંધી કહ્યું છે કે તરસ્યો હોય તેણે પાણીજ પીવું, કાંઇ ખાવું નહિ, અને ભૂખ્યો હોય તેણે ભોજન કરવું પણ પાણી પીવું નહિ; કેમકે તરસ્યો ખાય તો ગુલ્મરોગ થાય અને ભૂખ્યો પાણી પીએ તો જલોદર રોગ થાય છે. આવા રોગો એકાદવાર કરેલી ભૂલથી થઇ જતા નથી, પણ વારંવાર આવી નઠારી ટેવ પડે છે તેમને એવા રોગ થવાનો સંભવ છે. હાલમાં ઘણાં લોકો ભૂખ શમાવવા માટે ચાનાં ઉકાળેલાં પાણી પીએ છે, તે નુકશાનકારક જ છે.

भुक्तोपविशतस्तन्द्रा शयानस्य तु पुष्टता ।
आयुश्चंक्रममाणस्य मृत्यु र्धावति धावतः ॥--भावप्रकाश.

જમીને બેસી રહેનારના શરીરમાં સુસ્તી-આળસ પેદા થાય છે, સુઈ જનારનું શરીર જાડું બને છે; તથા હરફર કરનારનું આયુષ્ય વધે છે; પણ જમ્યા પછી તરત દોડનારની પાછળ મૃત્યુ પણ દોડે છે; અર્થાત્ જમીને તુરત દોડવું નહિ. તેમ સુસ્ત થઇને બેસી કે સુઇ પણ રહેવું નહિ, પણ જરા હરવું ફરવું.

दिवा स्वापं न कुर्वीत यतोऽसौ स्यात्कफावहः ।
ग्रीष्म वर्ज्येषु कालेषु दिवा स्वप्नो निषिध्यते ॥—भावप्रकाश.

અર્થ—દિવસે નિદ્રા ન કરવી; કેમકે તેથી કફ વધે છે, માટે ઉનાળાના (ગરમીના) દિવસો સિવાય બીજી ૠતુઓમાં દિવસે સુવાનો નિષેધ કરેલ છે (ના પાડેલ છે.) આ નિયમ માંદા માણસો માટે નથી, પણ સાજા માણસોએ આ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવા જેવો તથા પાળવા જેવો છે. અમે એવા ઘણાં માણસોને જોયા છે કે દિવસે સુવાની બુરી ટેવથી જેમના શરીરમાં કફ એટલે રસનો વધારો, અને તેજ કારણથી પેટમાં અગ્નિમાંદ્ય તથા અજીર્ણ અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતા બીજા મહા વ્યાધિ થઇને તેઓ મૃત્યુની દશાને પહોંચ્યા છે, માટે શરીરને નિરોગી રાખવાની ઇચ્છા રાખનારાઓએ દિવસે વગર કારણે કદિ પણ સુવું નહિ. સુવું નહિ એટલે ઉંઘ લેવી નહિ. અતિ મહેનત, સ્ત્રી સેવન, પંથ, વાહનનો થાક, અતિસાર, શૂળ તથા તૃષા, હેડકી તથા વાયુ એટલાં દરદોથી પીડિત રોગી, દુર્બળ, ક્ષીણ, જેનો કફ ક્ષીણ પડી ગયો હોય એવો રોગી, બાળક, કેફી, વૃદ્ધ, અજીર્ણી, રાત્રે ઉજાગરો કરેલ હોય અને ઉપવાસી, એટલાંને ઇચ્છા હોય તો દિવસે સુવા દેવાં.

आयुः क्षय भयाद्धि द्वाम्नान्हि सेवेत कामिनीम् ॥—भावप्रकाश

અર્થ—આયુ ક્ષીણ થશે એવા ભયથી સમજુ પુરૂષે દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવું નહિ, અર્થાત્ દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવાથી આયુષ્ય ક્ષીણ થઇ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉદ્યોગ ધંધાને હાનિ પહોંચે છે. કેટલાક પાશ્ચાત્ય તબીબો દિવસે સ્ત્રીસેવનની અનુમતિ આપે છે. ઠંડા દેશોને માટે કદિ તે વાત બંધ બેસતી હશે, પણ આપણા ગરમ દેશને માટે તે ચાલ પ્રતિકુળ અને શરીરને હાનીકારક છે. માથાની પાઘડી, જોડા, હાથમાં રાખવાની લાકડી, વગેરે નાની નાની બાબતો વિષે પણ આર્યવૈદ્યો સુચના કર્યા વિના રહ્યા નથી.

उष्णीषं कान्ति कृत्केश्यं रजोवात कफापहम् ।
लघुतच्छस्यते यस्माद्गुरु पित्ताक्षि रोगकृत् ॥—भावप्रकाश.

અર્થ—પાઘડી કાંતિ કરનાર, કેશ (વાળ) ને હિતકારક, તથા ધૂળ, વાયુ તથા શરીરગાંથી માથાનું રક્ષણ કરનાર છે, પણ તે વજનમાં હલકી હોવી જોઇએ, કેમકે વજનદાર પાઘડી પિત્ત તથા આંખના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. આજ્ઞા આવી છે, પણ પાઘડી વિષે લોકો આરોગ્યતાનો થોડોજ વિચાર કરે છે. તેઓ તો બાપદાદાની કે દેશની પાઘડીનું નાકુ પકડી રહ્યા છે. આ દેશનો માથાનો પહેરવેશ પ્રથમ કેવો હતો, અને તે પછી ક્રમે ક્રમે પ્રાંતવાર કેવી રીતે ફેરફાર થયો, એ એક જાણવા જેવી બાબત છે. બંગાળાના લોકો માથે પાઘડી કે ટોપી કાંઈ પણ પહેરતા નથી; તે રસમ ત્યાંના હવા પાણીને બંધ બેસતી હશે. મધ્યકાળમાં પરદેશી ધાડાં લાવનાર મુસલમાનો તથા બીજા લુંટારા તથા કોળી નાળી લોકોના ભય ત્રાસથી વારંવાર તલવારનો ઉપયોગ થતો હતો અને તેથી ચાલતાં માથાં કપાઇ જતાં હતાં. એવા વખતમાં તે સમયને અનુસરતી પાઘડી વીંટવાનો ચાલ પડયો લાગે છે. દક્ષિણની પૈડાં જેવી ચકરી પાઘડી, અમદાવાદી ઘોબાલા અને કાઠીઆવાડમાં જામનગરના ઉભાં મોભીયાં, ભાવનગરી લોકોના આડાં પૈડાં, જુનાગઢી લોકોની માંગરોલી

પાઘડી, અને કાઠી લેાકેાના વણેલાં રાંઢવાના ફેંટા, એ સર્વ તલવારના ઝાટકા સામે રક્ષણુ આપનાર પાઘડીઓના નમુના છે. પણ હવે તે સમય ગયેા છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર (હાલનું તેમજ પૂર્વનું) તેા કહે છે કે માથા ઉપર હલકી પાઘડી પહેરવી. ભારે પાઘડી ગરમી તથા આંખના દરદને પેદા કરે છે. ટેાપીની નિંદા થાય છે, પણ પાંચ શેરની પાઘડી કરતાં ટેાપી આરેાગ્યતાને માટે વધારે બંધ બેસતી છે. હલકા ફેંટા, પટકા બસ છે. માથાનું તાપ, શરદી તથા ધુળથી રક્ષણુ કરવું, એટલેાજ હેતુ છે. ઝાટકાથી રક્ષણુ કરવાનેા હવે હેતુ રહ્યેા નથી, માટે પાઘડીઓ આરેાગ્યતાના નિયમ પ્રમાણે પહેરવી જોઇએ.

उपानद्धारणं नेत्रमायुष्यं पादरोगहृत् ।
सुख प्रचार मोजस्यं वृष्यं च परिकीर्तितम् ॥—भावप्रकाश.

અર્થ—જોડા પહેરવા એ આંખેાને માટે હિતકારક, આયુષ્યને વધારનાર, પગના રેાગને મટાડનાર, સુખે ચલાવનાર, બળ આપનાર, તથા ધાતુ વધારનાર છે. આર્યવૈદ્યો જોડાના કેટલાં બધાં વખાણુ કરે છે ! અને પશ્ચિમના તબીબેા અને પશ્ચિમના લેાકેા જોડા પહેરીને આપણુને બતાવે છે કે જોડા વિના પગે ઉઘાડા કદિ પણુ ફરવું નહિ. પણુ આપણે ખાવા પીવાના કે પહેરવા ઓઢવાના રીવાજો સાથે શરીર રક્ષણુનેા કદિ પણુ વિચાર કરતા નથી. અમદાવાદના અને ગુજરાતના કેટલાક લેાભીઆ લેાકેાનેા મેાટેા ભાગ ઉઘાડે પગેજ ફરે છે. શરીર ઉપર વગર જરૂરનેા ચાર છ રૂપીઆનેા ચલેાઠેા (ખેસ) મારી દીધેા હેાય પણુ પગે ઉઘાડા ! જે દેશમાં આવા અણુસમજુ અને જંગલી લેાકેાની મેાટી સંખ્યા હજી વસે છે તે દેશની એકદમ ઉન્નતિ શી રીતે થઇ શકે ? પહેરવેશ અને જોડા માણુસના કામધંધાને બંધ બેસતા હેાવાની જરૂર છે. દક્ષિણી જોડા બૈરાં માટે તથા ઘરમાં ફરવા માટે ઠીક છે, પણુ કામધંધાની દેાડાદેાડી માટે તે બીલકુલ બંધ બેસતા નથી. પહેરનારને સુખે ચલાવે અને ચાલવામાં મદદ કરે તથા પગને મજબુત રાખે એવા જોડાની જરૂર છે. જોડા પહેરી રાખવાથી પગે હુંફ રહે છે અને પગ ગરમ રહે તેા માથા ઉપર ઠંડક રહે, માટે જોડાને નેત્ર એટલે આંખને હિતકારક કહેલ છે. જોડા આયુષ્ય આપે છે, એનેા અર્થ એ છે કે પગનું જમીન ઉપરના ગંદવાડ, મલિનતા, જીવજંતુ તથા ઝેરી પ્રાણીઓથી રક્ષણુ થાય છે, અને જેટલું રક્ષણુ વધારે થાય એટલું આયુષ્ય પણુ વધારે લંબાય. આપણા લેાકેા પેાતાનાં બાળકેાને જોડા પહેરાવવાનેા લેાભ રાખે છે, અથવા કેટલાક લેાકેા લેાભના કારણુથી નહિ તેા જોડા પહેરાવવાના લાભને નહિ સમજતા હેાવાથી બાળકેાને ઉઘાડે પગે ઘરમાં તેમજ બહાર ભટકવા દે છે. અમે તેા કહીએ છીએ કે ઘરમાં છેાવાળી જમીન ગમે તેા આરસપહાણુથી ચળકતી અને સ્વચ્છ હેાય તેા પણુ તે જમીન ઉઘાડે પગે ફરનાર બાળકેાના પ્રાણુ લેવાને માટે બસ છે, તેથી બાળકેાના શરીરમાં શરદી વગેરે રેાગ લાગુ પડયા વિના રહેતેા નથી માટે બીજાં ખર્ચ ઓછાં કરીને પણુ બાળકેાના પગનું જોડાથી તથા મેાજાંથી રક્ષણુ કરવું, એ મા-બાપેાની મુખ્ય ફરજ છે. બહાર પણુ ઉઘાડે પગે ફરવા દેવા નહિ. કેટલાક લેાકેા એમ બેાલે છે કે એવી રીતે ફરતાં બાળકેા મજબુત થાય. આમ બેાલીને મન વાળવા અને બીજાને સમજાવી દેવા સિવાય તેનેા કાંઇ અર્થ નથી.

सत्वोत्साह बलस्थैर्यं धैर्यतेजो विवर्धनम् ।
अवष्टंभकरं चापि भयघ्नं दंडधारणम् ॥—भावप्रकाश.

અર્થ—હાથમાં લાકડી રાખનારનાં બળ, ઉત્સાહ, સ્થિરતા, ધૈર્ય, તથા તેજ વધે છે, શરીરને ટેકો મળે છે અને ભયથી દૂર રહેવાય છે. હાલના નવા જુવાનો હાથમાં લાકડી રાખવા લાગ્યા છે, તેની જુના લોકો મશ્કરી કરે છે પણ જુનું વૈદ્યકશાસ્ત્ર હાથમાં લાકડી રાખીને બહાર જવાની ભલામણ કરે છે. આટલી વાત તો ખરી છે કે હાથમાં લાકડી રાખનાર માણસ વધારે નિર્ભયપણે ચાલી શકે છે. તેના શરીરને તે લાકડી ઘણીવાર ટેકા રૂપ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ રસ્તામાં ફરતાં કુતરાં, ઘોડા, બળદ, તથા બીજા હાનિકારક પ્રાણીઓથી પણ તુરત બચાવ થઇ શકે છે. લાકડીનો સદુપયોગ કરવો જોઇએ. સરકારે હથીયારો લઇ લીધા, તેની આપણને હાલ જરૂર પણ નથી, પણ પોતાના રક્ષણને માટે હાથમાં લાકડી રાખવાની છુટ રહી છે, તો તેનો સદુપયોગ કરવો! નહિ તો શેરીના કરડકણાં કુતરાંને મારી કાઢવા જેટલી હિંમત પણ આપણામાં રહેતી નથી. એજ પ્રમાણે વરસાદ, તાપ, વાયુ, ધુળ, હીમ (ઠાર) વગેરેથી શરીરનું રક્ષણ કરવા માટે છત્રી ઓઢવાની પણ આર્ય વૈદ્યોએ ભલામણ કરી છે. વળી તેને માંગલિક કહેલી છે! હાલમાં હાથની શોભા માટે જુદી જુદી ફેશનની છત્રીઓ રાખવાનો ચાલ પડેલો છે. છત્રી માત્ર શોભા માટે નથી પણ રક્ષણ માટે છે, અને રક્ષણ પુરતોજ તેનો ઉપયોગ થવો જોઇએ.

रात्रौ च भोजनं कुर्यात् प्रथम प्रहरांतरे ।
किंचिदूनं समश्नीयात् दुर्जरं तत्र वर्जयेत् ॥ भावप्रकाश.

રાત્રે પહેલા પ્રહરમાં જમવું (અર્થાત્ મોડું જમવું નહિ), તથા કાંઇક ઉણું એટલે ઓછું જમવું અને ન પચે એવું ભોજન રાત્રે ખાવું નહિ. આ નિયમ આપણે કેટલા પાળીએ છીએ? બિચારા કેટલાક લોકોને હાલમાં દિવસે સુખે ખાવાની ફુરસદ મળતી નથી, તેથી તેઓ દિવસે નાસ્તા પાણીથી કે સાદા ખોરાકથી ચલવી લે છે ને રાત્રે પૂર્ણ ભોજન ઉડાવે છે. વળી વિલાયતના લોકોની નકલ કરીને ઘણા સાહેબો મીજલસો અને ચા પાર્ટીઓ અને ખાણાંઓ અને હોટલોની ધમાધમ રાતના દશ બાર વાગે ઉડાવે છે! પણ આયુર્વેદ તો તેમ વર્તવાની ના પાડે છે.

त्रिभस्त्रिभिरहोभिर्हि समेयात्प्रमदां नरः ।
अन्येष्वृतुषु धर्मे तु पक्षात् पक्षात् व्रजेद्बुधः ॥ भावप्रकाश.

સમજુ પુરૂષે (ઉનાળા સિવાય) બીજી ઋતુઓમાં ત્રણ ત્રણ દિવસે સ્ત્રી પાસે જવું અને ઉનાળામાં, ગરમીના દિવસોમાં પંદર પંદર દિવસે સ્ત્રી પાસે જવું. આ નિયમ કોણ પાળે છે? છાતી ઉપર હાથ મુકીને તમો તમારા અંતઃકરણની સાક્ષીથી કહો કે તમે આયુર્વેદની આ આજ્ઞા ઉપર રોજરોજ પગ મુકતા નથી શું? અને તેમ છતાં તમે નિર્બળતાની અને નપુંસકપણાની ફરિયાદો કરો છો! હાથે કરીને તમે નપુંસક બનો છો અને પછી પુષ્ટીની દવાઓ માટે ફાંફા મારો છો! આ નિયમ નિરોગી, બળવાન અને જુવાન માણસને માટે છે તો પછી રોગી, અશક્ત અને આધેડ—ચાલીસ પચાસ વર્ષની ઉપરના પુરૂષે સ્ત્રી સમાગમની કેટલી હદ રાખવી તેનો વિચાર તેમણેજ કરી લેવો.

उपेयात्पुरुषो नारीं सन्ध्ययोर्नं च पर्वसु ।
गोसर्गे चार्द्धरात्रे च तथा मध्य दिनेपिच ॥ भावप्रकाश.

વળી દીવસ તથા રાતની સંધીમાં એટલે સવારે અને સાંજે, પુનમ, અમાસ વગેરે પર્વના દિવસે, પાછલી રાતમાં, અર્ધરાત્રે (મધરાતે) તથા મધ્યાહ્ન (બપોર) સમયે સ્ત્રીસંબંધ કરવેા નહિ. સ્ત્રીસેવન સંબંધી બીજી પણ ઘણી આજ્ઞાઓ છે; તેના મૂળ શ્લેાકેા મુકી દઇને માત્ર તેનેા સારજ અત્રે આપીએ છીએઃ–રજસ્વલા (દસ્તાનવાળી), ઇચ્છા ન હેાય એવી, ગર્ભવાળી, શરીરના રેાગવાળી, તથા ગુહ્ય જનનેન્દ્રિયના રેાગવાળી, એવી સ્ત્રી પાસે જવું નહિ. કેમકે એ બધી સ્ત્રીઓના સંબંધથી તેજ, બળ તથા આયુષ્યનેા ક્ષય થાય છે, ગર્ભને પીડા થાય છે, અને રેાગ થાય છે. વળી અતિ જમેલ, ચિંતાતુર, ભૂખ્યેા, અંગે પીડાવાલેા, તરસ્યેા, બાળક (સેાળ વર્ષની અંદરનેા), સીતેર વર્ષની ઉપરનેા વૃદ્ધ, ઝાડાપેસાબની હાજતની પીડાવાળેા, એટલા પુરૂષેાએ સ્ત્રી પાસે જવું નહિ, કેમકે તેથી વીર્યની હાની તથા વાયુના રેાગ થાય છે, અને રેાગીને પેટમાં દરદ, બરોલની ગાંઠ, મૂર્છા તથા મૃત્યુ પણ થાય છે.

आयुः क्षय भयाद्भर्त्ता प्रथमे दिवसे स्त्रियं ।
द्वितीयोपि न वै रत्यै व्रजेदृतुमतीं तथा ॥ भावप्रकाश.

પુરૂષે ઋતુવાળી સ્ત્રી પાસે જવું નહિ કેમકે તેથી આયુષ્યનેા ક્ષય થાય છે. દસ્તાનના પહેલા દિવસેા છેાડીજ દેવા જોઇએ, અથવા દસ્તાન દેખાય ત્યાંસુધી સ્ત્રીસંબંધથી દૂર રહેવું જોઇએ. જો આ બે દિવસે સંબંધ થાય અને ગર્ભ રહે તેા તે ગર્ભ જનમ્યા પછી જીવે નહિ. દસ્તાનને ત્રીજે દિવસે જે ગર્ભ રહે તે થેાડા આયુષ્યવાળેા તથા શરીરે ખેાડવાળેા થાય; માટે રજોદર્શનના દિવસથી ઉત્તરોત્તર છેટેના દિવસેા ગર્ભાધાન માટે પસંદ કરવા, એટલે દસ્તાનના ચેાથા દિવસથી સેાળ દિવસ સુધીના દિવસેા ઉત્તમ છે. હાલમાં સ્ત્રી સેવન કાંઇ સારાં બાળકેા પેદા કરવા માટે થતું નથી પણ માત્ર વિષયવાસનાને તૃપ્ત કરવા અક્કલ અને આંખેા બંધ કરીને થાય છે, એટલે આ નિયમેા કયાંથી પળે ?

नियतं दिवसेऽतीते संकुचत्यंबुजं यथा ।
ऋतौ व्यतीते नार्यास्तु सैव संव्रियते तथा ॥ सुश्रुत.

દિવસ વીત્યાથી જેમ કમળ સંકેાચ પામે છે તેમ સ્ત્રીનું ગર્ભસ્થાન પણ ઋતુના દિવસેા (૧૬ રાત્રી) વીત્યા પછી સંકેાચ પામે છે, એટલે કમળ બીડાઇ જાય છે, જેથી બીજા પખવાડીયામાં ગર્ભ રહેતેાજ નથી. હવે ગર્ભિણી સ્ત્રીએ પાળવાના થેાડા નિયમેા કહેવામાં આવે છેઃ—

गुर्विणी नतुकुर्वीत यानस्या रोहणं तथा ।
व्यवायं च न सेवेत न कुर्यादति तर्पणं ॥—भावप्रकाश

ગર્ભવાળી સ્ત્રીએ વાહન (ઘેાડાગાડી, વગેરે) ઉપર બેસવું નહિ, પુરૂષસંગ કરવેા નહિ તથા અતિ ખાવું પણ નહિ. બીજા નિયમેા ઘણું કરીને મધુર (મીઠાસવાળું),

સ્નિગ્ધ (લુખું નહિ એવું), પ્રિય, નરમ, હલકું, સારી રીતે પકાવેલું અને અગ્નિ વધારનાર ભોજન કરવું. વળી બહુ તાણીને બોલવું નહિ, ગર્ભનાશ પામે એવું એક પણ આચરણ કરવું નહિ, તથા ગર્ભને ઇજા થાય એવી રીતે શરીરને ચોળાવવું ચંપાવવું નહિ. અર્થાત્ ગર્ભવાળી સ્ત્રીના શરીરમાં કે બહાર જેટલી ક્રિયા થાય તથા પીડા થાય તે સર્વની અસર ગર્ભમાનાં બાળકને પહોંચે છે.

मिथ्या चारात्सूतिकाया यो व्याधि रुपजायते ।
सकृच्छ्रसाध्योऽसाध्यो वा भवेत्तत्पथ्यमाचरेत् ॥ भावप्रकाश.

પ્રસવ થયા પછી સુવાવડમાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવાની છે. તે સંબંધમાં આયુર્વેદ કહે છે કે સુવાવડી સ્ત્રીએ હિતકારક એટલે ફાયદો કરે એવો આહાર વિહાર રાખવો. મહેનત, મૈથુન (પુરૂષ સંબંધ), ક્રોધ, ઠંડા પદાર્થો, તથા ટાઢ એટલી વાતોથી સુવાવડીનો બચાવ કરવો કેમકે ઉપલા શ્લોકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે અયોગ્ય આહાર વિહારથી તેને જે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે તે મુશ્કેલીથી મટે છે, અથવા અસાધ્ય વ્યાધિ થાય છે. ચાર માસ સુધી સુવાવડી ગણાય, માટે ચાર માસ સુધી નિયમો પાળવા જોઇએ. આજકાલ લોકો એટલા બધા બેદરકાર બન્યા છે કે સુવાવડનો ખાટલો ઉપડયો કે ગમે તે કામ કરવા મંડી જાય છે, ગમે તે ખાવા મંડે છે, નદીના ઠંડા પાણીમાં નાવા લાગે છે, અને તેના મૂર્ખ ધણીઓ પણ ધીરજ રાખી તેને વિશ્રાંતિ લેવા દેતા નથી ! હવે નાનાં ધાવણાં બાળકોના રક્ષણ માટે આયુર્વેદ શું આજ્ઞા કરે છે, તે જુઓઃ—

मिथ्याहार विहारिण्या दुष्टा वातादयः स्त्रियाः ।
दुषयंति पयस्तेन शरीरे व्याधयः शिशोः ॥ भावप्रकाश.

અહિત આહાર તથા અયોગ્ય રીતે વિહાર (નહાવું, બેસવું, ઉઠવું, પુરૂષ સંબંધ, વગેરે) કરવાથી સ્ત્રીનું ધાવણ બગડે છે અને તેથી બાળકના શરીરમાં રોગ થાય છે. આજકાલ એવું જોવામાં આવે છે કે નાનાં ધાવણાં બાળકો માંદાં પડે છે એટલે તેનાં ચિંતાતુર માબાપ વૈદો કે ડાકટરો પાસે તેમને દવા કરાવવા લઇ જાય છે, અને તેઓ ભાડાના ઉપચારકો બીજી સલાહ આપવાની તસ્દી નહિ લેતાં દવાની પડીકીઓ વાળી આપે છે, પણ ધવરાવનારી માનું ધાવણ બગડવાથી બાળકનું દરદ થયું છે તેનો વિચાર થતો નથી કે તેનો અટકાવ થતો નથી. આવો ઘણો ગોટાળો ચાલ્યો છે, સેંકડે ૭૫ બાળકો માના બગડેલા ધાવણથીજ માંદા પડે છે, માટે ધાવણું બાળક માંદું પડે એટલે તપાસ કરવો કે તેની માથી તો કાંઇ કુપથ્ય થયું નથી, અથવા તેનું ધાવણ તો બગડયું નથી ? અવશ્ય તેમાંજ ગડબડ થયેલી હોય છે. બીજા નીયમો—ધાવણની પરીક્ષા—જે ધાવણ પાણી સાથે મળી જાય, ખરાબ રંગ વગરનું નિર્મળ, તાંતણા વગરનું, પાતળું, ધોળું, તથા ઠંડું હોય તે ધાવણ શુદ્ધ તથા નિરોગી જાણવું. સ્ત્રીઓ ! માતાઓ ! તમે તમારાં બાળકોને રોજ ઘણાં હેતથી ધવરાવો છો, પણ જે ધવરાવો છો તે અમૃત છે કે તેમાં કાંઇ વિકાર-વિષ મળેલ છે તેનો કદિ પણ વિચાર કરો છો ? કદિ પણ તમે તમારા ધાવણની પરીક્ષા કરી જુઓ છો ? કદિ નહિ !

હવે ધાવ અથવા ધવરાવનારી સ્ત્રી કેવી જોઇએ તે વિષે કહેલું છે:—ધાવ સારા વર્ણની (શરીરનો વર્ણ રોગ વિનાનો હોવો જોઇએ), મધ્યમ ઉમરની (બહુ જુવાન નહિ તેમ ઘરડી પણ નહિ), શાંત સ્વભાવની, આનંદી, ચોખા ધાવણવાળી, સારા કુળની, બાળક ઉપર પ્રીતિ રાખનારી, થોડામાં સંતોષ રાખનારી, તથા બાળકને પોતાના પુત્ર સમાન ગણનારી જોઇએ; પણ નિરંતર શોક કરનારી, દુબળી, રોગી, અતિ ઉંચી કે અતિ ઠીંગણી, બહુ જાડી, ગમે તે ખાનારી, એવી ધાવ નહિ રાખવી, પણ અફસોસ આજ માતાઓ પણ એવા ગુણવાળી કયાં છે? ઘણી માતાઓ નિરંતર શોક કરનારી કે ક્રોધી, દુબળી, રોગી, બગડેલા ધાવણવાળી, સ્વચ્છંદપણે ગમે તે ખાનારી, અને બાળકોને રોતાં કકળતાં ધવરાવનારી દેખીએ છીએ! તેઓને સમજ નથી કે ધાવણદ્વારાએ માના આ સર્વ રોગ, દોષ તથા ગુણો પણ બાળકમાં ઉતરવાના છે. અહો! આ મોટું મહત્વનું શાસ્ત્ર છે, પણ તે આપણે છેક ભૂલી ગયા છીએ.

तदेव युक्तं भैषज्यं यदारोग्याय कल्पते ।
स चैव भिषजां श्रेष्ठो रोगेभ्यो यः प्रमोचयेत् ॥

चरक संहिता.

જે આરોગ્ય (તંદુરસ્તી) આપે એજ ખરૂં ઔષધ, અને જે રોગથી મુકાવે તેજ ઉત્તમ વૈદ્ય જાણવો. આ નિયમ વૈદ્યો માટે છે, પણ પરીક્ષા કરવી એ લોકોનું કામ છે. આરોગ્ય આપનાર ઔષધો તરફ આજકાલ ઘણા થોડા લોકોની દૃષ્ટિ જાય છે. આજ તો જાહેરખબરોની દવાઓ તરફ અને શક્તિમાન બની જવા તરફ લોકોની વૃત્તિ દોડી છે, અને તેથી ઔષધોના બનાવનાર કોણ અને કેવા છે અને ઔષધો કેવાં છે તેનો કોણ તપાસ કરે છે!

गुरोरधीताखिल वैद्यविद्यः । पीयूषपाणिः कुशल क्रियासु ॥
गतस्पृहो धैर्यधरः कृपालुः । शुद्धोऽधिकारी भिषगीदृशः स्यात् ॥

लोलिंबराज.

વૈદ્ય કેવો હોવો જોઇએ!—ગુરૂ પાસેથી સમગ્ર વૈદ્યવિદ્યા શીખેલ હોય, ક્રિયામાં કુશળ, નિર્લોભી, ધીરજવાન, દયાળુ, શુદ્ધ અંતઃકરણવાળો, પવિત્ર (કેટલાક મોટા મોટા કહેવાતા ડાક્ટરો કે વૈદ્યો પોતાના સ્વાર્થ માટે દરદીને ઝેર આપવા તૈયાર! મરણ વખતની બેશુદ્ધિમાં વીલો કરાવી લઇ બિચારી બાળવિધવાને રખડાવવાના પ્રપંચોમાં તૈયાર! અરે ખોટાં વીલોમાં પૈસા લઇ સાક્ષી આપવામાં પણ તૈયાર! એવા પવિત્ર નહિ હો!) એવોજ વૈદ્ય દરદીને ઔષધ આપવાને લાયક છે. હાલમાં અખિલ વૈદ્યવિદ્યામાં કુશળ અને સંપૂર્ણ ક્રિયાકુશળ વૈદ્યો કે ડાક્ટરો બહુ થોડા છે, પણ અમે ધારીએ છીએ કે જો વૈદ્ય કે ડાક્ટર દયાળુ, પવિત્ર અંતઃકરણનો અને નિર્લોભી હોય તો બાકીની અપૂર્ણતા ઢંકાઇ જાય છે અને એવાજ વૈદ્યોનો કે ડાક્ટરોનો આશ્રય મેળવવો એ દરદીઓએ સમજવાનું છે.

जातमात्र श्चिकित्स्य स्यान्नोपेक्ष्योऽल्पतयागदः ।
बहूनि शत्रु विषैस्तुल्यः स्वल्पोऽपिविकरोत्यसौ ॥

भावप्रकाश.

રોગ ઉત્પન્ન થાય કે તરતજ તેનો ઉપાય કરવો. થોડું દરદ જાણીને તે વિષે ગફલતમાં રહેવું નહિ; કેમકે અગ્નિ, શત્રુ તથા ઝેરની પેઠે તે વધી જાય છે.

पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषधं निषेवणैः ।
पथ्ये सति गदार्त्तस्य किमौषधंनिषेवणम् ॥

રોગી પરહેજી ન પાળે તો તેને ઔષધ ખાવાથી શું લાભ છે? અને તે પરહેજી પાળીને વર્તે તો તેને ઔષધની પણ શું જરૂર છે!

આ સર્વ આજ્ઞાઓ ફરી ફરીને વાંચો અને તે પ્રમાણે વર્તો, અને તેથી તમારામાં આરોગ્ય, આયુષ્ય, બળ, બુદ્ધિ તથા સદાચારોની વૃદ્ધિ થાય અને આ દેશનો પણ તેથી સત્વર ઉદય થાય, એજ અમારી ઇચ્છા છે.

त्र्यैषणा--प्राणैषणा, धनैषणा, परलोकैषणा.

(ત્રણ પ્રકારની અભિલાષાઓ યાને ઇચ્છાઓ)

इह खलु पुरुषेणानुपहतसत्वबुद्धि पौरुषपराक्रमेण हितमिहचामुष्मिमिह लोके समनुपश्यता तिस्र एषणाः पर्य्येष्टव्या भवन्ति. " चरक. "

પ્રાચીન આર્યો અને તેમના આચાર્યો તથા ઉપદેશકો કેવળ ત્યાગી કે વિરાગી નહોતા. તેઓ કુશળ વ્યાવહારિક હતા. પણ વ્યવહારમાંથી પરમાર્થ કેમ સાધવો અથવા આ લોકમાંથી પરલોકની સિદ્ધિ શી રીતે કરવી, તે સંબંધી વિચારોમાં તેઓ ઘણાજ ઉંડા ઉતર્યા હતા. આ વાતની સાબીતીના પ્રમાણો એક નથી પણ અનેક છે. આયુર્વેદના પ્રાચીનમાં પ્રાચીન ગ્રંથ ચરકના સૂત્રસ્થાનના અગીયારમાં અધ્યાયનું ઉપલું આરંભનું વાક્ય પણ એજ વાતનો પુરાવો આપે છે. એ વાક્ય એમ જણાવે છે કે આ સંસારમાં હરકોઇ પુરૂષને ઉચિત છે કે ઉત્સાહ ભરેલા મન, બુદ્ધિ, પૌરૂષ તથા પરાક્રમ વડે ત્રણ વસ્તુની અભિલાષા-ઇચ્છા રાખવી, કે જે અભિલાષાઓ આલોક તથા પરલોક બને ઠેકાણે કામની છે. આ ત્રણ અભિલાષાઓ અનુક્રમે પ્રાણૈષણા, ધનૈષણા અને પરલોકૈષણા છે. ધ્યાન આપવું જોઇએ કે આમાં પહેલી ઐષણા એટલે ઇચ્છા "પ્રાણ" સંબંધી છે, બીજી "ધન" સંબંધી છે અને ત્રીજી અને છેલી "પરલોક" સંબંધી છે. કેટલાક લોકોને એવું બોલવાની ટેવ હોય છે કે સૌ પોત પોતના વિદ્યાનું મહત્વ વધારે છે તે પ્રમાણે વૈદ્યક-શાસ્ત્રવાળાએ પોતાનું મહત્વ વધારેલું છે, અને જ્યાં ત્યાં " પ્રાણરક્ષણ " અને " શરીર રક્ષણ " સંબંધી ગીતો ગાયાં છે. આપ જરા ઉંડા ઉતરી વિચારશો તો પ્રાણરક્ષણ વિના કે શરીર રક્ષણ વિના આપણી હયાતીજ કયાં છે? અને જ્યાં હયાતીજ નથી ત્યાં ધન અને પરલોકની પ્રાપ્તિનો સંભવ જ કયાં છે? પ્રાણત્યાગની સાથેજ સર્વ ઇચ્છાઓ, સર્વ મનોરથો અને સર્વ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્નો ઉપર ઢાંકણું દેવાઇ જાય છે. પ્રાચીન વૈદ્યક આચાર્યોએ એટલાજ માટે પ્રાણૈષણાને પ્રથમ સ્થાન આપ્યું છે. અને આજના વિદ્વાન વૈદ્યક આચાર્યો-તબીબો પણ શરીર રક્ષણને પ્રથમ સ્થાન આપે છે, માટે નિરોગી

માણસોએ પોતાના નિરોગીપણાનું નિરંતર રક્ષણ કરવું જોઇએ અને રોગી માણસોએ રોગોની શાંતિ કરવી જોઇએ. પ્રાણોનું રક્ષણ કરવાથી દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને દીર્ઘ આયુષ્ય થવાથી આલોકમાં અનેક સુકૃત્યો કરીને પરલોકની પ્રાપ્તી કરી શકાય છે. સંસારના સુકૃત્યોમાં ધનની જરૂર પડે છે, માટે ધનની પણ પ્રાપ્તિ કરવી, અને ધનપ્રાપ્તિની ઇચ્છા એ પણ એક ઉત્તમ ઇચ્છા છે. પણ તે ધન નિંદિત અથવા પાપના કામ કરીને મેળવવું નહિ, એટલુંજ નહિ પણ જીવનને હાનિ–નુકસાન પહોંચાડીને ધન પ્રાપ્તિ પાછળ મંડવું નહિ એમ પણ મહાનુભાવ ચરકાચાર્ય કહેવાને ચુકયા નથી. "પરલોક" સંબંધી અભિલાષાના વર્ણન ઉપર આવતાં મહાત્મા ચરક શંકાશીલ પુરૂષોની શંકાઓનું સમાધાન કરે છે. આંહી પુનર્જન્મનો ઝગડો ઉત્પન્ન થાય છે. મૃત્યુ પછી ફરી જન્મ થાય છે કે નહિં અને થાય છે તો તે કેવી રીતે થાય છે તેને માટે પૃથ્વી ઉપર ઘણા લોકોને શંકા છે. પુનર્જન્મ પ્રત્યક્ષ નહિ હોવાથી તેનો કાંઇ પ્રત્યક્ષ પુરાવો તો છે નહિ અને તેથી શંકાશીલો નાસ્તીક મતમાં ઉતરી પડે છે. ઘણા લોકો શાસ્ત્ર તથા શ્રુતી ઉપર આધાર રાખીને પુનર્જન્મને માને છે પણ કોઇ માતપિતાનેજ જન્મ આપનાર માને છે. કોઇ કોઇ લોકોનો એવો પણ અભિપ્રાય છે કે જીવ સ્વભાવથી ઉત્પન્ન થાય છે. નેચરાલિસ્ટ લોકોનો આ વર્ગમાં સમાવેશ થાય છે. કોઇ કહે છે કે જીવનો નિર્માણ કરનાર કોઇ બીજો છે અને કોઇ કોઇ એમ પણ કહેતા જણાય છે કે જીવ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધાં મતવાદીઓને ઉત્તર આપીને પુનર્જન્મની તથા પરલોકની સ્થાપનાનો આ અધ્યાયમાં પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે, જે વિષે વિસ્તારથી બીજી વખતે કહેવામાં આવશે.

મહાનુભાવ ચરકાચાર્ય આ ત્રણ ઐષણામાં પ્રાણૈષણાને પ્રથમ મુકે છે અને ધનૈષણાને બીજે નંબરે મુકે છે તે કેવળ વાસ્તવિક છે. પ્રાણનું રક્ષણ કરતાં કરતાં ધનપ્રાપ્તિ કરવી અથવા જે ધનપ્રાપ્તિમાં પ્રાણની હાની થતી હોય એવી ધનપ્રાપ્તિનો પ્રયાસ છોડી દેવો જોઈએ, પણ આજકાલ જગતમાં મીટીરીયાલીસ્ટ–જડવાદી પાશ્ચિમાત્ય લોકોમાં ધનની પૂજા વધી પડી છે અને તેઓ કોઇપણ વસ્તુના ભોગે ધનનો સંગ્રહ કરવાની ધૂળ ધાલવા લાગ્યા છે. ધનપ્રાપ્તિને માટે તેઓએ એવા ધંધાઓ શોધી કાઢયા છે અને એવી તો કરપીણ યુક્તિઓ કામે લગાડવા માંડી છે કે તેમના એ ધંધાને અંગે પૃથ્વી ઉપરના મનુષ્યોના પ્રાણનો મોટો ભોગ અપાય છે. ધનપ્રાપ્તિ પછવાડે આટલી બધી ધૂળ ધાલવાની ઐષણા એટલે મનોરથો વધી પડવાનું કારણ એવું પણ હોવું જોઇએ કે તેઓનો મોટો ભાગ પુનર્જન્મને માનતો નથી અને આ સંસારનો વૈભવમાંજ સર્વ વૈભવ માને છે; આટલાજ માટે ભગવાન ચરક મુનીએ આ અધ્યાયમાં પુનર્જન્મની સ્થાપના કરવાનો પ્રયાસ કરેલો છે. તેમના કહેવાનો ભાવાર્થ એવો છે કે ધનપ્રાપ્તિ એવી રીતે કરો કે જેથી તમારા કે અન્યના પ્રાણને હાનિ પહોંચે નહિ, એટલુંજ નહિં પણ પ્રાણી માત્રના પ્રાણની ઉન્નતિ થાય એમ કરો. આજકાલ પૃથ્વી ઉપર કાપડની મીલો અને બીજાં કારખાનાઓ લાખો અને કરોડો રૂપીઆની પ્રાપ્તિ કરે છે એ વાત ખરી છે, પણ શું એ ધંધાઓ લાખો મીલમજુરોના અને ગરીબ કામ કરનારાઓના પ્રાણનો ભોગ લેતા નથી? ઉપલક દૃષ્ટિથી તો આપણને એમ લાગે છે કે તેઓ એટલા માણસોને રોજી આપીને નભાવે છે, પણ મીલોમાં અને કારખાનાઓમાં કામ કરનારા મજુરોની જીંદગી ટુંકી થાય છે. એ વાત શારીરશાસ્ત્રના નિયમોથી સિદ્ધ થઇ ચુકી છે અગર સિદ્ધ નહિ થએલ હોય તો તે હવે

સિદ્ધ થવાનું છે. જેટલા મજુરો રૂના કારખાનામાં કામ કરે છે એટલાજ બીજા મજુરોને એક રેંટીયા ઉપર કામ કરવા બેસાડો અને પછી જુઓ કે બન્ને વર્ગના મજુરોની જીંદગીમાં કાંઇ ફેર પડે છે કે નહિ !

જે જાહોજલાલી પ્રાણીઓના પ્રાણનું રક્ષણ કરવાને બદલે તેમના પ્રાણને ટુંકા કરે કરે તેને જાહોજલાલી શા માટે ગણવામાં આવે છે, તેની અમને સમજ પડતી નથી ? જે સંસારમાં મનુષ્યોનો મોટો ભાગ રોગી અને અલ્પ આયુષ્યવાળો છે તે સંસારમાં બીજી બધી જાહોજલાલી એક સોજાવાળા રોગી અને જાડા માણસના શરીર જેવી છે. આજ-કાલ દુનિયામાં એવા ધંધાઓ ચાલે છે કે જેઓ આજે ઘોડાગાડીએ બેસીને ફરતા હોય છે, તેઓ પણ કાલે શું બનશે તેની મોટી ફિકરમાં હોય છે અને એક રાતમાં સેંકડો મનુષ્યો રાજામાંથી રંક જેવા બનીને પાયમાલ થાય છે. મહાત્મા ચરકમુની કહે છે કે એવા ધંધાઓ નહિ કરવા કે જેમાં તમારા પ્રાણ નિરંતર ચિંતા અને જોખમમાં રહેલા હોય, એવા માણસો પરલોકને એટલે ઉત્તમ ગતિને શી રીતે પામી શકે ?

વળી જે લોકો અપ્રમાણિકપણે ધંધા કરવાવાળા છે તેમને પુછો કે તેમને નિરાંતે ઉંઘ આવે છે ? જે રાજ્ય અધિકારી લોકો રૈયતની પાયમાલી કરીને પોતાનાં ઘર ભરે છે તેમને પુછો કે તમારૂં અંતઃકરણ તમને નિરંતર "પાપી", "પાપી" કહીને ટબકો આપ્યા કરતું નથી ? જે લોકો બીજાઓનું અન્યાયપણે કે જોરજુલમથી છીનવી લઇને ઉજળા ઠગ જેવા ફરે છે તેમને પૂછો કે તમે મોટા ઠગ છો, એવું તમો તમારા અંતઃકરણવડે શું નથી જાણતા ? આરોગ્યતાનું રક્ષણ કરવાવાળા અને નિર્દોષ અથવા થોડા દોષવાળા જો કોઇ ધંધા હોય તો તે ખેતી અને પશુપાલનના ધંધા છે, કે જે ધંધાવડે પ્રાચીન આર્યો બહુજ સુખી, બહુજ સંતોષી અને બહુજ સદાચારી જીંદગી ગુજારતા હતા.

આ બધી વાતોનો તાત્પર્ય એ છે કે ગમે તે ધંધો કરો કે ગમે તે નોકરી કરો પણ તે નિર્દોષપણે કરો. એવું કામ કરો કે જેથી તમારા કે બીજાના પ્રાણને હાની ન પહોંચે; અને પ્રાણને હાની કેવી રીતે પહોંચે તથા પ્રાણનું રક્ષણ કેવી રીતે થઇ શકે, એ વાતો જાણવી, એ વૈદ્યકશાસ્ત્ર છે, અને એવી વાતોને સમજાવે એજ પ્રાણાચાર્ય કહેવાય છે. પ્રાણને હાનિ ડગલે ડગલે પહોંચે છે. માત્ર ખુન કરવામાંજ પ્રાણહાનિ છે એમ સમજવાનું નથી. બીજાને ગાળ દઇને કે ઠગીને પણ આપણે તેનું દીલ દુઃખવીએ છીએ અને એટલા પ્રમાણમાં આપણે તેના પ્રાણની હાનિ કરીએ છીએ; તેની સાથે આપણા પ્રાણની પણ હાનિ થાય છે, કેમકે બીજા પ્રાણીને આપણે કરેલા અન્યાયથી કે આપેલ દુઃખથી આપણા નિર્મળ અંતઃકરણ મારફત આપણા પ્રાણ ઉપર પણ અસર થયા વિના રહેતી નથી. આમ ઉભય રીતે આપણે આપણાં કૃત્યોથી આપણા પ્રાણનું રક્ષણ કરવાની જરૂર છે અને આ વિચાર આપણને સદાચારના રસ્તા ઉપર દોરી જાય છે અર્થાત્ તમામ સદાચાર આપણા પ્રાણનું રક્ષણ કરવાવાળા છે. આ પ્રમાણે પ્રાણનું રક્ષણ કરવામાં જે ધનની જરૂર પડે છે તે ધન પ્રમાણિકપણે અને નિર્દોષ ધંધાથી કે નિર્દોષ ચાકરીથી પેદા કરેલું હોવું જોઇએ એમ અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે.

વળી પ્રાણ અન્નથી ટકી રહે છે, અને તેથીજ તેનું નામ પ્રાણ (તેમાં "અન્" ધાતુ છે) છે. આ અન્ન પણ પ્રાણને ઉત્તમ પ્રકારે પોષણ કરવાવાળું અને દોષ વિનાનું

હોવું જોઇએ. પ્રાણ એટલે શરીરને ધારણ કરનાર તત્વ. પ્રાણ પાંચ પ્રકારનો છે, જેને વૈદ્યકશાસ્ત્ર "વાયુ" નામથી પણ ઓળખાવે છે. શરીરમાં એવા પાંચ પ્રકારના વાયુ છે જે શરીરને ધારણ કરી રહ્યા છે. એ પાંચમાનો કોઇપણ વાયુ બગડે છે તેથી અનેક રોગો થાય છે જેનું વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે. આ પાંચે વાયુ (પંચપ્રાણ) ને યથોચિત પોષણ આપવાનો નિરંતર પ્રયાસ કરવો જોઇએ અને તેથીજ ભોજન વખતે પ્રથમ એ પાંચ પ્રાણનું સ્મરણ કરીને પાંચ આહુતિઓ મોંમાં મૂકવાનો ચાલ પડેલો છે. એ ચાલ એવું બતાવે છે કે દરેક માણસે ભોજન લેતી વખતે સ્મરણ રાખવું જોઇએ કે હું મારા પાંચે પ્રાણના પોષણ માટે અન્નાહાર કરૂં છું અને એમાંના એકે પણ પ્રાણને નુકશાન પહોંચે એવું અન્ન મારે પેટમાં નાખવું નહિ.

જેના શરીરમાં દોષ તેનાં કૃત્યોમાં પણ દોષ.

અમો ઘણી વખત જણાવી ગયા છીએ કે શરીરના રોગો એ શારીરિક પાપો છે અને મનના દોષો એ માનસિક પાપો છે. તાવ, ઝાડો, ખાંસી, એ શરીરના પાપો અથવા રોગો છે અને અસત્ય, અપ્રમાણિકપણું, ઈર્ષ્યા, દગો ઇત્યાદિ મનના વિકારો અથવા રોગો છે. આ બંને પ્રકારનાં પાપોને પરસ્પર સંબંધ છે. માત્ર શરીરનાં દરદો એજ રોગ છે એમ નથી. દુનિયામાં જેટલાં દુરાચરણો અને અનીતિ જોવામાં આવે છે તે પણ દરદોજ છે અને વૈદકશાસ્ત્રની ખરી નેમ પણ એજ છે કે, માણસોએ એ બંને પ્રકારના દરદોમાંથી અથવા દોષોમાંથી મુક્ત રહેવું. એટલા માટેજ વૈદકશાસ્ત્રમાં શારીરિક દોષો -વાતપિત્ત કફ-અને માનસિક વૃત્તિઓ-સત્વ, રજ, તમ-તેને સમાન અવસ્થામાં રાખવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે. જેથી માણસ એક માણસ તરીકે પોતાનાં કર્તવ્યો સમજી શકે, બીજા માણસો પ્રત્યે પોતાની ફરજોને જાણી શકે અને એ ફરજો નહીં જાણવાને લીધે દુનીયામાં હાલ સ્વાર્થ-કપટ-દગો અને અપ્રમાણીકપણાનું રાજ્ય ચાલી રહ્યું છે, તેમ થવા ન પામે. અર્વાચીન કાળના સુધરેલા ગણાતા વૈદકશાસ્ત્રમાં આવી કાંઈ નેમ રાખવામાં આવી હોય એમ જણાતું નથી અને ડાકટરો પોતાના ઉપચારમાં બહુભાગે શારીરીક દરદોના ઉપચાર કરીને વેગળા રહેતા જણાય છે. અમેરિકા ખંડ કે જે સર્વ શોધો અને અખતરાઓની રંગભૂમિ ગણાય છે. ત્યાંની એક વૈદક કોલેજના પ્રોફેસરનું આ વાત તરફ લક્ષ ખેંચાયું છે અને તે કોલેજમાં વિદ્યાર્થીઓને એ ધોરણે કેળવવામાં પણ આવે છે, એવું સાંભળ્યું છે.

વૈદકશાસ્ત્રની ધારણા માણસોને શારીરિક રોગોમાંથી મુક્ત કરવાનીજ નથી પણ તેમને સદાચારી અને સદગુણી બનાવવાની છે, કે જે સ્થીતિ મળ્યા પછીજ માણસ આ દુનિયા છોડી ગયા પછી વધારે ઉંચું સ્થાન મેળવી શકે છે. સદાચારી માણસોજ ઉંચી દુનિયાને અથવા ઉંચા સ્થાનને પાત્ર બને છે, આ વાત સર્વમાન્ય છે; પણ સદાચારી થવાને માટે માણસે શરીરથી અને મનથી નિરોગી-પવિત્ર થવાની જરૂર છે. જે લોકો સદાચારી નથી તેમને નિરોગી કહેવાની અમે ના પાડીએ છીએ. જેઓ દુરાચારી છે, જેઓ સ્વાર્થ લંપટ છે, જેઓ દેશદ્રોહી છે, જેઓ દગલબાજ છે, અને જેઓ કાપટ્ય તથા અસત્યથી ભરેલા છે તેઓ મહારોગી છે. શરીરમાં વાત-પિત્ત-કફ ત્રણેની જરૂર છે

પણ જો તેમાંની એક વસ્તુ પોતાના ધર્મથી અથવા પોતાના સ્થાનથી ભ્રષ્ટ થાય તો તે એજ ઉપયોગી વસ્તુ રોગનું કારણ બને છે. સત્વ, રજ, અને તમ, એ ત્રણ ગુણની પણ જરૂરજ છે. પણ તે ત્રણે વૃત્તિઓનો યોગ્ય સ્થાનમાં ઉપયોગ થાય ત્યાંસુધી તે સુખદાયી થાય છે, પણ અયોગ્ય સ્થાને તેનો ઉપયોગ થાય ત્યાંસુધી તે સુખદાયી થાય છે, પણ અયોગ્ય સ્થાને તેનો ઉપયોગ થાય તો તે અનર્થ કરે છે. એક સાદા દાખલાથી આ વાત સમજીએ. મગજના લાડુમાં ઘી, સાકર, અને લોટ હોય છે. ઘી સત્વગુણી છે, સાકર રજોગુણી છે. અને લોટ તમોગુણી છે. પણ તે ત્રણે ચીજો સમાન હોય અથવા ખાનારની પ્રકૃતિના યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તોજ તે મગજ ખાવાલાયક અને ફાયદાકારક થઈ શકે છે. જો ઘી વધી જાય તો જેમ લાડુ બેસ્વાદ બની જાય છે તેમ માણસમાં સત્ત્વગુણ હદ કરતાં વધી જાય તો તે માણસની હયાતી એક વ્યવહારૂ માણસ તરીકે નિરસ બની જાય છે. જો લાડુમાં સાકર વધી જાય તોપણ લાડુ ભાવતો નથી, તેમ માણસમાં રજોગુણ હદ કરતાં વધી જાય અને સત્ત્વગુણને તથા તમોગુણને છેક છોડી દે તોપણ ખરાબી થાય છે; એવીજ રીતે લાડુમાં લોટ વધારે હોય એટલે લોટના પ્રમાણમાં ઘી તથા સાકર ઓછાં હોય તો તે લાડુ જેમ પેટમાં દરદ કે ઝાડો કરે છે તેમ માણસમાં તમોગુણ હદ કરતાં વધી જાય તો તેથી પણ નુકશાન છે, કેમકે તમોગુણ એ અજ્ઞાન કે અંધકારને આપવાવાળો છે. જીંદગીરૂપી લડાઈમાં જીત મેળવવામાં એ ત્રણે ગુણોની જરૂર છે પણ તે ત્રણે ગુણો યોગ્ય સ્થાને વપરાય તોજ. જેમ પ્રકૃતિ પ્રમાણે કોઇને ગળપણ વધારે જોઇએ છીએ, કોઇને ઘી વધારે માફક આવે છે અને વળી કફ પ્રકૃતિવાળાને ઓછા ઘી વાળો કોરો લાડુ પણ માફક આવી જાય છે, તેમ જુદાજુદા માણસો પોતપોતાની ફરજને અંગે સત્વ, રજ, અને તમ એ ગુણોનો ઓછો વધતો અંગીકાર કરે છે. પોલીસખાતું અથવા લશ્કરી માણસોને બહુ સત્વગુણી થવું પોસાતું નથી, તેમ તમોગુણી થવું પણ નુકશાનકારક છે કેમકે તેમનું કાર્ય રજોગુણનું છે. જો તેઓ તમોગુણી થઇને આળસુ બની ઉંઘ્યા કરે તો દુશ્મનોને હાથે જરૂર માર ખાઇ બેસે. વળી તેઓ સત્વગુણી થઈ હથીઆર ઉપાડતાં દયા ખાય તોપણ તેઓ પોતાની ફરજ બજાવી શકે નહી. એક લશ્કરી માણસ તરીકે તેણે પોતાના કામમાં તત્પર રહેવું જોઇએ, પણ તેથી એમ નહીંજ ઠરે કે તેના હાથમાં હથીયાર મુકવાથી તેણે વગર કારણે નિર્દોષ માણસોનાં માથાં ઉડાવી દેવાં. રાજ્ય ચલાવવામાં પણ રજોગુણની જરૂર છે, પણ તેથી એમ નથી ઠરતું કે રાજાએ અથવા રાજક્રિય પુરૂષે એ સત્વગુણ—દયા, ઈન્સાફ, અપક્ષપાત—ઈત્યાદિ સદ્‌ગુણો અથવા સાત્વિક વૃત્તિઓને છોડી દેવા. ધંધારોજગાર અને વેપારમાં પણ રજોગુણ એટલે પ્રવૃત્તિની—કામમાં લાગ્યા રહેવાની જરૂર છે, પણ તેથી એવું નથી ઠરતું કે ધંધાદારી કે વેપારી માણસોએ પોતાના ધંધામાં પ્રમાણિકપણું છોડીને લોકોને—પોતાના ગ્રાહકોને છેતરવાની દગલબાજી કરવી. જેમ હાલમાં અનેક ધંધાઓમાં દગો ચાલ્યો છે તેમ. જેમ મગજના લાડુમાં, તેમ દરેક વ્યવહારમાં દરેક માણસે પોતાની ફરજ પ્રમાણે વર્તવું અને ફરજ પુરતોજ સત્વ, રજ કે તમોગુણનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જેમ એક માણસની પ્રકૃતિને વધારે ઘીવાળા લાડુની જરૂર છતાં તે વધારે લોટવાળો લાડુ ખાય તો તેને જરૂર અજીર્ણ કે ઝાડો થાય છે, તેમ જે માણસનું કામ સત્વગુણનું છતાં તે ગુણ ખોઈ નાખીને જો તે રજોગુણી કે તમોગુણી બને છે તો તેને હાથે જરૂર અનર્થ થાય છે, એવીજ રીતે બીજા ગુણોનું સમજી

લેવું. આ પ્રમાણે જેમ પ્રકૃતિ અને રૂચિ પ્રમાણે મગજમાં ઘી, સાકર અને લોટનો ઉપયોગ કરવાથી તે ગુણકારી થઇ શકે છે અને નહિ તો અવગુણ કરે છે, તેમ માણસ પોતપોતાના કામમાં તેને સોંપેલી ફરજ પ્રમાણે વર્ત્તન ન કરે એટલે જ્યાં જે ગુણનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ ત્યાં નહીં કરતાં ન કરવાને ઠેકાણે ઉપયોગ કરે તો તેઓ પોતાનું તેમજ સમાજનું અહિત કરે છે. જે માણસોની પ્રકૃતિમાં આવો વિવેક ભરેલો સારાસાર વિચાર નથી હોતો તેઓ પોતાના મનની સમાન સ્થિતિમાં હોતા નથી.

આટલા વિવેચનથી અમો એવું સિદ્ધ કરવા માગીએ છીએ કે, માણસોના કામ-કાજમાં અને વર્ત્તનમાં જે ગડબડ ગોટા અને દુરાચરણ જોવામાં આવે છે તે દોષવાળા મનનું તથા દોષવાળા શરીરનું પરિણામ છે અને માણસોએ પોતાના ધંધામાં પ્રમાણિક અને વર્ત્તનમાં સદાચારી થવાને માટે તેમણે પોતાના શરીર તથા મનને અવશ્ય કરીને પવિત્ર એટલે નિરોગી રાખવા જોઇએ; અને તેવું પવિત્રપણું તથા નિરોગીપણું પવિત્ર તથા નિરોગી ખાનપાન વડે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. રોગ એટલે વિકાર કરવાવાળાં તામસી ખાનપાન માણસોને વિકારી એટલે દુર્ગુણી અને રોગી કર્યા વિના રહેતા નથી. આ વિકારી ખાનપાન એજ શરીરનું પાપ છે અને તેથી અમે આ લેખને મથાળે લખ્યા પ્રમાણે, જેમના શરીરમાં દોષ–વિકાર હોય છે તેમના ધંધામાં–વર્ત્તનમાં–પણ પાપ હોય છે એવું સિદ્ધ થઈ શકે છે.

कुदरती आज्ञाओ.

શારીરિક આજ્ઞાઓ અને નિયમો વિષે આપણે વારંવાર વિચાર કરીએ છીએ, પણ માનસિક આજ્ઞાઓ કે અંતઃકરણની શુદ્ધિનો આપણે ઘણો થોડો વિચાર કરીએ છીએ. અંતઃકરણની શુદ્ધિ વિના શારીરિક દોષોનું નિવારણ થઇ શકતું નથી અને શારીરિક દોષો મનના વ્યાપાર તથા વૃત્તિઓને બગાડી દે છે. આમ પરસ્પરે સંબંધ છે. તમે શરીરે નિરોગી દેખાતા હો પણ જો તમારા કુટુંબમાં સ્ત્રી પ્રત્યે, માતાપિતા પ્રત્યે, ભાઇઓબહેનો પ્રત્યે, અને બીજાં મનુષ્યો પ્રત્યે જ્યાં જેવો જોઇએ એવો પ્રેમભાવ કે પૂજ્યભાવ ન રાખતા હો, સૌની સાથે કલેશ કરતા હો, તો તમો નિરોગી છો એમ અમે કહી શકતા નથી. તમે નિરોગી નથીજ, તમે મહારોગી છો માટે તમારા આ અંતઃકરણના મનના દોષો–રોગોનો પણ તમારે નિત્ય વિચાર કરવો જોઇએ. આપણે અત્ર કુદરતની એવી થોડી આજ્ઞાઓનો વિચાર કરીએઃ—

૧ તમે તમારા પંડને ઓળખોઃ—હું કોણ છું, ક્યાંથી આવ્યો છું, શા માટે આવ્યો છું, પાછું ક્યાં જવાનું છે, મારૂં કર્તવ્ય શું છે, હું શું કરી રહ્યો છું, ઇત્યાદિ પ્રશ્નો માણસોએ નિત્ય પોતાને પૂછવા જોઇએ, અને એમ પૂછી પૂછીને તથા ડાહ્યા માણસો પાસેથી શાસ્ત્રોથી અને કુદરતમાંથી પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાનમાંથી દરેક માણસે પોતાના પંડને ઓળખવો જોઇએ; એટલે મારૂં શરીર ધોળું છે કે કાળું છે, લાંબું છે કે ઠીંગણું છે, વાંકું છે કે સીધું છે, અથવા રોગી છે કે નિરોગી છે એટલુંજ જાણવું બસ નથી; એ

સ્થુલ શરીરની સાથે શરીરના પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ વગેરે સુક્ષ્મ ભાગો કેવા છે, શું ક્રિયા કરે છે, અને તેઓ પોતાનું કાર્ય યથાવિધિ કરે છે કે નહિ, તેનો પણ નિત્ય વિચાર કરવો જોઇએ. આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછીજ માણુસ પોતે પોતાના આત્માને ઓળખે છે, અને આત્મા એ પરમાત્માનોજ અંશ હોવાથી પરમાત્મ સ્વરૂપને ઓળખી શકે છે. આ પ્રમાણે આત્માને ઓળખવા ઉપરાંત માણુસોએ બહારનાં પ્રાણીઓ સાથે પોતાના સંબંધનો તથા પોતાના ધર્મનો પણ નિત્ય વિચાર કરવો જોઇએ. માણુસ પોતે એકલો પૂર્ણ નથી. તે પરમાત્માનો એક અંશ છે માટે તે અપૂર્ણતાને પૂર્ણ કરવા માટે તેણે બીજા અંશોને ઓળખવા જોઇએ. તે અંશોની સાથેના પોતાના કર્તવ્ય ધર્મોને સમજવા જોઇએ અને સમજીને તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ. પરમાત્માના સ્વરૂપને પહોંચવા માટે તેણે જગતના સર્વ જીવો જે પરમાત્માના જ અંશો છે, તેમની સાથે ઐક્ય–એકતાપણું થાય એવું વર્ત્તન રાખવું જોઇએ. વળી માણુસ દુનીયાની વસ્તીને વધારનારો છે, અને તેથી તેણે પોતેજ આ બધી વાતો જાણવી. એટલુંજ નહિ પણ તેણે પોતે પોતાના શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક સત્કૃત્યોથી, સદાચારથી પોતાથી ઉત્પન્ન થતી પ્રજાને પણ પોતાના જેવીજ કરવાની છે, એ વાત બહુ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. તે જેવો થશે તેવાં તેના છોકરાં, તેવાં તેના મિત્રો અને સહવાસીઓ પણ તેવાજ થશે; તે બધા તેનુંજ અનુકરણ કરનારા થશે. આવી રીતે માણુસની ફરજ કેટલી બધી છે તેનો તેણે અહર્નિશ વિચાર કરવાનો છે.

૨. પતિ પત્નીએ પરસ્પર વિશુદ્ધ પ્રેમ રાખવો, એ કુદરતની આજ્ઞા છે. આ કાયદાને દરેક પ્રાણીએ અંતઃકરણથી માન આપવું. અન્ય પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિ સૃષ્ટિ તો કુદરતના કાયદા પ્રમાણેજ વર્તે છે. સ્વચ્છંદીપણું કે કાયદાનું ઉલ્લંઘન માણુસોની સાથે જોવામાં આવે છે. તમો એમ માનતા હો કે આ દુનિયામાં જન્મ મળ્યો છે તેનો કાંઈ પણ હેતુ છે, અને એ જન્મની સફળતા કરવી એ મારી ફરજ છે, તો પહેલી ફરજ એ છે કે આ દુનિયાને ઉત્તમ માણુસોથી સ્વર્ગ જેવી બનાવવી. પણ ઉત્તમ માણુસોને પેદા કરવા માટે ઉત્તમ પતિ પત્નીનાં પ્રેમી જોડાંઓની જરૂર છે. બીજમાંથીજ માણુસના પોતાના સુધારાની શરૂઆત થાય છે, માટે આ બીજ રોપનારા નર તથા માદા સંપૂર્ણ પ્રેમી–નિર્બળ પ્રેમવાળા હોવા જોઇએ. તમારાં બાળકો અપ્રેમી, દુષ્ટ, કલેશી અને કજીયા-ખોર હોય છે તે શા માટે, તેનો તમે કદિ વિચાર કર્યો છે ? તમે તમારાં બાળકોને એ દુર્ગુણો માટે ધમકાવો છો, પણ એ દુર્ગુણો તમે પોતેજ તેમને આપેલા છે તેનો તમે કયાં વિચાર કરો છો ? તમારા બે માણુસના અપૂર્વ પ્રેમનું એ પરિણામ છે; અગર તમારા બેમાંના એકના દુર્ગુણનોજ એ વારસો હોય છે, માટે માણુસોએ–પતિ પત્નીઓએ સંપૂર્ણ પ્રેમી બનવું જોઇએ, અને નહિં તો બહેતર છે કે કુંવારા રહીને પોતાની પાછળ દુષ્ટ પ્રજાને ઉત્પન્ન કરવાના પાપી કાર્યથી દુર રહેવું ! પતિ પત્નીનો પ્રેમ એ એક કુદરતી બક્ષિસ છે, પણ તે ઘણોજ નિર્મળ, નિઃસ્વાર્થી, અને દૈવી હોવો જોઇએ. નિર્મળ અને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ વિના પ્રભુનાં પ્રેમી સંતાનો, સદાચારી સંતાનો, રાગદ્વેષ રહિત પ્રેમની મૂર્તિઓ કયાંથી પેદા થઇ શકે ? આ પ્રેમ ઇશ્વિર આવીને મુકી જતો નથી; માણુસોએ પ્રેમની ખેતી વાવવી જોઇએ. બીજમાં જેટલો પ્રેમ–સ્વાદ–એટલોજ ફળમાં–બાળકોમાં પ્રેમ સ્વાદ ઉત્પન્ન થાય. માટે આ ખેતીને સુધારો.

(૩) પિતૃપ્રેમ એટલે માતાપિતા પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો, એ પણ કુદરતની આજ્ઞા છે. આજ્ઞા છે એટલે કુદરત તમને પ્રત્યક્ષ આવીને કહેતી નથી કે તમે તમારાં માબાપો ઉપર પ્રેમ રાખો. તમે તમારા માબાપોને ઘણાજ આભાર ભરેલા અંતઃકરણથી ચાહો. આ દૈવી પ્યારજ મોટાં સાથે નાનાંને જોડી દે છે, ઉંચા સાથે નીચાંને મેળવી દે છે, મનુષ્યો સાથે પશુપક્ષીઓને જોડી દે છે, અને માણસોને ઉત્તમ આત્માઓ સાથે મેળવી આપે છે. આ કુદરતી પ્યાર જે પુત્રો કે પુત્રીઓમાં ન હોય તેઓ કુદરતના કાયદા તોડનારા પાપી છે, પણ પ્રથમ તો એવાં પાપી સંતાનોને ઉત્પન્ન કરનારજ ઠપકાને પાત્ર છે.

(૪) વાત્સલ્યભાવ—માતાપિતાએ પોતાનાં બાળકો પ્રત્યે શુદ્ધ પ્રેમ રાખવો જોઇએ. આ પ્રેમ સ્વાભાવિક છે, એવું જગતમાં જોવામાં આવે છે. પ્રથમ તો બાળકોના બીજ-માંથીજ સદ્ગુણોનું વાવેતર થયું હોતું નથી, અને તેથી માબાપો તો નિર્દોષ બાળકો પ્રત્યે સંપૂર્ણ પ્યાર રાખે છે, પણ બાળકો મોટાં થવાની સાથે જ્યારે તેમનામાં વાવેલાં દુર્ગુણોનાં કે નઠારા સ્વભાવનાં ખીલી નીકળે છે ત્યારે માબાપો તથા પુત્રપુત્રીઓ વચ્ચે નિત્ય ચકમક ઝરતો જોવામાં આવે છે, માટે માબાપોએ બચ્ચાંની ખેતી કરતાંજ આ વાતનો વિચાર કરવો. બીજમાંથીજ નિર્મળ પ્યાર અને સદ્ગુણો તથા સારા સ્વભાવથી પોષણ આપવું અને જન્મ પછી તથા સમજણમાં આવ્યા પછી પણ તેમના તરફ પૂર્ણ ભાવ બતાવવો. પ્યારનો પડઘોજ પ્યાર છે. ગાળની સામે ગાળનોજ પડઘો પડે છે. સારા પ્રેમી વચનનો પડઘો પ્રેમી વચનથી પડે છે. આ વાત ઘણાંખરાં માબાપો ભૂલી જાય છે. બાળકો એજ જગતનો પાયો છે અને ભવિષ્યના સુખોનાં બાળકોજ ઝરણાં છે માટે સંતાનો પ્રત્યેના તમારા પ્રેમની કિમત સમજીને તેમના પ્રત્યે સંપૂર્ણ પ્યારથી અને સુંદર વાણીથી વર્તો એટલે તેઓ પણ એવાંજ થશે.

(૫) ભ્રાતૃભાવ વધારવો એ પણ કુદરતનો એક મુખ્ય કાયદો છે. એક ભાઈ બીજા ભાઇને શુદ્ધ પ્રેમથી ચાહે, અને એક માણસ બીજા માણસોને પોતાના પ્યારા ભાઇ જેવા ગણે, એ ધર્મ ઘણો મોટો છે. મહાત્મા બુદ્ધે એ ધર્મને બહુ સારી રીતે સમજાવેલો છે અને ક્રાઈસ્ટે પોતે પાળીને બતાવ્યો છે. આર્ય લોકોના પ્રાચીન ધર્મમાં તેનો મહિમા બહુ ગાયો છે. **आत्मवत्सर्वे भूतेषु यः पश्यति स पश्यति.** આ વચન તો એટલે સુધી કહે છે કે સર્વ પ્રાણીઓને જે પોતા સમાન દેખે છે તેજ દેખતો છે, અર્થાત્ જે માણસો પોતાના જેવા ગણતા નથી તેઓ સર્વ આંધળા છે. આથી વધારે શું કહેવું ? પોતાના જેવા દેખવા એટલે પોતાના સ્વરૂપ જેવા ગણવા. પોતે પોતા પ્રત્યે જેવો ભાવ રાખવો એવોજ ભાવ અન્ય પ્રત્યે રાખવો એવો તેનો અર્થ છે, એ વાત ભુલવી નહિ.

(૬) બીજાં પ્રાણીઓને ગેરઇન્સાફ નહી આપવો, એ પણ કુદરતની આજ્ઞા છે. બીજાના હકો ખુંચવી લેવા, બીજાના સુખમાં આડા આવવું, બીજાની સ્વતંત્રતા પડાવી લેવાના પ્રયાસો કરવા એ મ્હોટો અન્યાય છે. જે જેનું હોય તેને તે ભોગવવા દેવું, એવી ઇશ્વરની આજ્ઞા છે પણ સ્વાર્થલંપટ, અવિચારી અને અજ્ઞાન લોકો તેનો વારંવાર ભંગ કરે છે. માણસ જાતમાં આ એક મોટો ચેપી રોગ પેઠો છે અને તે રોગથી હજારો કુટૂંબો અને કરોડો માણુસો રીબાય છે. જે માણસોના હકો ડુબાવવામાં આવે છે તે લોકો રોગી નથી પણ જેઓ આવો જુલમ કરનારા છે તેઓ રોગી છે.

(૭) બીજા પ્રાણીઓ સાથે સંપથી વર્તવું એ પણ એક કુદરતની આજ્ઞા છે. આરેાગ્ય શરીર અને આરોગ્ય મનજ આ ઉત્તમ ધર્મ પાળી શકે છે, અને જેઓ સંપીને વસતા નથી તેઓ બધા રેાગી લોકો છે. દુનિયામાં શાંતિ એ સર્વથી ઉત્તમ ગુણ છે, પણ કામ-ક્રોધાદિ વિકારોએ-રેાગોએ–આપણને ચારે તરફથી ઘેરી લીધા છે. આપણા લોહીમાં–રગે-રગમાં–આ વિકારો ઉછળી રહ્યા છે, ત્યાં શાંતિ કેવી? જ્યાં જુઓ ત્યાં કુસંપ, કલેશ, વૈર, મારફાડ, ગાળાગાળ, તોફાન અને અશાંતિ તથા ધાંધળનું રાજ્ય પ્રસરી રહ્યું છે. આ સર્વ સ્થીતિ રેાગીપણાની છે, માટે માબાપોએ પોતાનાં બાળકોને શરીરથી તેમજ મનથી નિરેાગી કરવા માટે શરીરના રેાગ ઉપરાંત મનના રેાગો ટાળવાનો પણ પ્રયાસ કરવો જોઇએ, અને એ પ્રયાસ માબાપોએ પોતાનાંજ આચરણથી શરૂ કરવો જોઇએ. છોકરૂં પોતાના ગર્ભમાં હોય, ખોળામાં હોય ત્યાંથીજ તેમને પોતાના ઉત્તમ ગુણોનું પાન કરાવવું જોઇએ. એક માણસ પોતાના પિતાને જાડી ખાદી અને ગુણપાટના ફાટેલાં તુટેલાં કપડાં પહેરાવતો હતો. તેનાં છોકરાં આ વાત જોતાં હતાં. પછી તે છોકરાંઓએ ખાદીના તથા ગુણપાટના કટકાઓ ગુપ્ત રીતે સંઘરવા માંડયા. એક દિવસ તેમનાં માબાપે એવા કટકાની પોટલી દીઠી અને પુછયું આ કોણે બાંધી રાખ્યા છે. એક હુશિઆર દીકરાએ કહ્યું કે, બાપા, તમે દાદાને જે જાતના કપડાં પહેરાવો છો એજ જાતના કપડાં અમારે પણ તમને પહેરાવવાં પડશે માટે અમે અત્યારથી તૈયારી કરી મુકીએ છીએ. અમે ધારીએ છીએ કે આવું એક દૃષ્ટાંત સર્વ વાતોનો ખુલાસો કરવાને માટે બસ છે. માબાપો! તમો જેમ વર્તશો તેમ તમારાં છોકરાં વર્તશે. ટુંકામાં તમારૂં બધું અનુકરણ તમારાં છોકરાં કરશે, માટે તમારા છોકરાં કુદરતના ઉત્તમ નિયમો–સદાચારો–પાળે એમ જો તમે અંતઃકરણથી ઇચ્છતા હો તો તમારે પ્રથમ તે પાળી બતાવવાજ જોઇએ. જ્યાં સુધી આવા માનસિક સદાચારોની પ્રાપ્તિ થાય નહિ ત્યાં સુધી માણસ સંપૂર્ણ નિરેાગી ગણાય નહિ.

आपणो कर्ममां अधिकार छे, फळमां नहि.

"कर्मण्ये वाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन"

"તારો અધિકાર માત્ર કામ કરવામાં છે, ફળમાં નથી" **श्री कृष्ण.**

શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્મા અર્જુનને ઉપદેશ આપે છે કે તારૂં કર્ત્તવ્ય કરી તારી ફરજ છે તે તું બજાવ, અને ફળનો કાંઈ વિચાર નહિ કર, કેમકે તને કર્મ કરવાનોજ અધિકાર છે, ફળનો તને અધિકાર નથી. આ સૂત્ર એકેએક માણસને લાગુ પડે છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાનના આ અમૂલ્ય વચનની કાંઈ પણ કિમત આપણે સમજતા હોઇએ તો આપણા ઘરની, આપણા કુટુંબની અને આપણા દેશની ઉન્નતિ તથા આબાદી થવામાં વિલંબ શા માટે કરવો જોઇએ! પણ આપણે કર્મના અને તેના ફળના ખરા સત્યને સમજી શકયા નથી.

અમારા સંબંધી, સ્નેહીઓ અને મિત્રોમાંથી કોઈ કોઈ અમને વારંવાર કહે છે કે વૈદ્યકલ્પતરૂ ચલાવવામાં જેટલા વર્ષ સુધી તમે જે અથાક શ્રમ ઉઠાવ્યો અને ઉઠાવો છો

એટલો શ્રમ ધનપ્રાપ્તિના ધંધા પાછળ એટલે દવાઓ ખપાવવાના અનેક પ્રકારના પ્રપંચો અને યુક્તિઓ કામે લગાડવામાં લોકોને લલચાવનારી જાહેરખબરોના નવા નવા બુટા ઉઠાવવામાં અને એક પૈસાની દવામાંથી ચોસઠ પૈસા પેદા કરવાના ચાલતા પ્રયાસમાં ઝીંપલાવવામાં અને ટુંકામાં જલદી જલદી પૈસાદાર બનવાની હાથચાલાકીમાં ઉઠાવ્યો હોત તો તમે પૈસે ટકે જબર થયા હોત, અથવા કોઈ બીજા ધંધામાં પ્રવૃતિ કરીને પણ પુષ્કળ પૈસો તમે મેળવ્યો હોત.

જેઓ કર્મના ફળનો આવો હિસાબ કરે છે તેઓ આમ કરે તે સ્વાભાવિક છે, જેઓ પૈસો રળવામાંજ સર્વ કર્ત્તવ્યની પરિસીમા માને છે તેઓ એમજ કહે તો તેમાં આશ્ચર્ય શું ? તેમને ગળે શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માનો ઉપલો બોધ ઉતરે, એવી જો કે આશા નથી, તોપણ **येनकेन प्रकारेण** ધન મેળવવું, એજ જેમણે પોતાનો ધર્મ માનેલો છે, અને આ દુનિયામાં તેમની બીજી શું ફરજ છે, એ વિષે જેઓએ આજ સુધી કશો વિચાર કરેલો નથી, તેમના આગળ આજ અમો કર્મ અને ફળ વિષે થોડી મીમાંસા રજુ કરવાની રજા લઇએ છીએ. અમારા વિવેકી વાંચનારાઓ આ મીમાંસા લક્ષ દઇને વાંચશે તો બીજી ફરજોની વાત તો દૂર રહી, પણ આ વૈદ્યકલ્પતરૂ વિષે અમારૂં અને વાંચનારાઓનું શું કર્ત્તવ્ય છે, તેનું આપણને કાંઇક ભાન થશે.

આ સંસારમાં માણસને એકજ પ્રકારનું કર્ત્તવ્ય નથી. ઘણા પ્રકારની ફરજો તેણે બજાવવાની છે. તે બધી ફરજો બજાવવામાં દ્રવ્યની પણ જરૂર પડે છે, અને દ્રવ્ય મેળ-વવા માટે ઉદ્યોગ પણ કરવો પડે છે, પણ એ બધી ફરજો શરીરના આરોગ્ય અને બળ ઉપર આધાર રાખે છે. આરોગ્ય વિના બીજા બધાં કાર્યો નકામાં છે, અથવા બની શકતાં નથી, માટે આરોગ્ય પ્રાપ્તિ સંબંધી ઉદ્યોગ સર્વથી શ્રેષ્ટતા ભોગવે છે, એ વાત સર્વમાન્ય છે, અને એવા ઉદ્યોગમાં, એવી કોઇ પ્રવૃત્તિમાં, અને એવા કોઈ કાર્યમાં બનતો પ્રયાસ કરવો, એ સર્વની ફરજ છે, એમ સિદ્ધ થાય છે.

દ્રવ્યની અમને પણ જરૂર પડે છે, અને દ્રવ્ય માટે અમે પણ ઉદ્યોગ કરીએ છીએ, પણ દ્રવ્યથી પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયાસમાં માણસોએ બીજા ધર્મોને છોડી નહિ દેવા જોઇએ. ધન મેળવવાની લાલચમાં કર્ત્તવ્યની મર્યાદા નહિ તજવી જોઇએ. દ્રવ્ય મેળવવામાં અન્ય પ્રાણીઓને કે મનુષ્ય ભાઇઓને દુઃખ થાય, કે અન્યાય થાય, એવા પ્રયાસોથી દૂર રહેવું જોઇએ. શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા તો કહે છે કે કર્મના ફળમાં તો તમને કાંઇ અધિકારજ નથી. તમે તમારી ફરજ બજાવો અને એ ફરજ બજાવતાં ધન પ્રાપ્ત થાઓ કે ન થાઓ, સુખ આવે કે દુઃખ આવે, તેની દરકાર નહિ કરો.

પણ કર્મ અથવા કર્ત્તવ્ય એટલે શું ? આ જીંદગીમાં આપણા ભાગે કામ કરવાનું આવ્યું હોય તે આપણું કર્મ. રાજાથી માંડીને રંક અને મજુર સુધી સર્વ મનુષ્યોને પોત પોતાનું કામ કરવાનું છે. મજુરે ઠરાવેલા પૈસા લઇને સોંપેલું કામ પ્રમાણિકપણે અને ખંતથી કરવું, તે મનુષ્યનું કર્ત્તવ્ય; કારકુને પોતાના શેઠનું કામ નિમકહલાલીથી કરવું એ કારકુનનું કર્ત્તવ્ય છે; દુકાનદારે વાજબી પૈસા લઈને પોતાના ગ્રાહકને સારો માલ આપવો અને છેતરપિંડી કરવી નહિ એ દુકાનદારની ફરજ છે, વૈદ્યોએ પોતાના દરદીના કેસની અને વકીલે પોતાના અસીલના કેસની પૂર્ણ ચિંતા રાખવી અને તે કેસમાંથી મારો દરદી

શી રીતે બચે અને માંદો નિરપરાધી અસીલ શી રીતે મુક્ત થાય તેનોજ નિત્ય વિચાર કરવો, એ વૈદ્ય તથા વકીલની ફરજ છે; એક ન્યાયાધીશનું કર્ત્તવ્ય નિષ્પક્ષપાતપણે ન્યાય આપવાનું છે, અને એક રાજા કે બાદશાહની ફરજ પોતાની રૈયતને સુખ શી રીતે મળે તે સંબંધીજ નિત્ય વિચારો અને ઉપાયો લેવા સંબંધી છે. આ દરેકે પોતાની ફરજનોજ વિચાર કરવાનો છે, અને તે કામ બદલ કે મહેનતાણું, પગારદારી કે ફળ મળવાનું હોય તેનો તેણે વિચાર કરવાની જરૂર નથી, કેમકે કર્મનું ફળ તો અનાયાસે મળ્યાજ કરે છે. વળી તે કર્મના ફળની દ્રવ્યમાં સમાવેશ થાય છે; આવા અનિષ્ટ વિચારોએ ઘણી ખરાબી કરી છે. આ સંસારમાં કાંઈ કુસંપ કે ક્લેશ જોવામાં આવે છે તે સર્વનું મૂળ કર્મના ફળ પાછળ લાગેલા લોભમાંજ રહેલું છે. કર્મના બદલામાં આશક્તિ રાખ્યા વિના તથા દ્રવ્યની માળા જપ્યા વિના, દરેક માણસે પોતાની ફરજનો વિચાર કરવો, અને તે ફરજ બરાબર ખંતથી, ઉદ્યોગથી અને પ્રમાણિકપણાથી બજાવવી તેનું નામ કર્મ છે, તો આપણે બધા આ પ્રમાણે કર્ત્તવ્ય બજાવીએ, અને ફરજ સમજીને વર્ત્તીએ તો આ દુનિયામાં ક્લેશ કે કંકાસને સ્થાન મળી શકેજ નહિ! પણ આપણે સૌ તે પ્રમાણે વર્ત્તતા નથી. આપણે કર્મના ફળને તો આપણી દ્રષ્ટિ આગળજ રાખીએ છીએ અને ઘણીવાર તો કામની કિંમત કરતાં પણ વધારે ફળ માટે, વધારે દ્રવ્ય માટે લાલચ કે લોભ રાખીએ છીએ અને આપણા સ્વાર્થ માટે બીજાઓને દગવાના પ્રયત્નો પણ કરીએ છીએ! આનું નામ કર્ત્તવ્ય નથી.

સુખની ઇચ્છા દરેક માણસને હોય, એ સ્વાભાવિક છે, અને તેથી દરેક માણસ સુખ માટે ઉદ્યોગ કરે છે, તથાપિ કર્ત્તવ્ય કે ફરજની વાત આગળ આવે છે ત્યારે ઘણી વાર આપણે આપણા સુખને બાજુ પર નથી મૂકતા? પ્રથમ તો આપણા પોતાના સુખ માટે આપણે કેટલી બધી તકલીફ ઉઠાવીએ છીએ? આગળ ચાલતાં આપણાં બાઇડી છોકરાંના સુખ માટે આપણે કેટલાં બધાં દુઃખ વેઠીએ છીએ! એથી આગળ વધીએ તો આપણા પાડોશીઓ અને સ્વદેશીઓ માટે પણ આપણે આપણા ઉપર કેટલી બધી જવાબદારી અને કષ્ટો ઉઠાવી લઇએ છીએ! શા માટે? કેમકે તેમાં પણ એવાં કામ કરનારાઓએ પોતાનું કર્ત્તવ્ય માનેલું છે. સોક્રેટીસે કર્ત્તવ્ય કરવામાં ઝેરનો પ્યાલો ખુશીથી પીધો હતો! ઇસુક્રાઇસ્ટે કર્ત્તવ્ય પરાયણતામાં અસહ્ય જુલમ, ક્રૂરતા, અને કષ્ટ સહન કર્યાં હતાં. પ્રલ્હાદે પોતાના કર્ત્તવ્યથી ચલિત ન થવામાં કમકમાટી ઉપજાવે તેવી શિક્ષા તથા મૃત્યુને પસંદ કર્યું હતું! હાલના તાજાજ દાખલાઓ જુઓ. તિલકે કર્ત્તવ્ય ફરજ બજાવતાં કેદની શિક્ષા ભોગવી, લાલા લજપતરાયને કર્ત્તવ્ય કરતાં કરતાં દેશનિકાલપણાની શિક્ષા થઈ. અરવિંદ ઘોષ કર્ત્તવ્ય કરતાં કરતાં કાયદાની ચુંગાલમાં ફસાયા હતા! ટ્રાન્સ-વાલમાં મ. ગાંધી પોતાના દેશના માન અને ટેક માટે સત્યાગ્રહની લડતમાં ત્રણ વખત કેદમાં ગયા, અને તન, મન, તથા ધન, અરે કુટુમ્બ પરિવારનાં સર્વ સુખોનો ભોગ આપવાને પણ પણ તૈયાર થયા છે! આ પણ કર્ત્તવ્ય છે, ફરજ છે, કર્મ છે, ધર્મ છે, અને તેમ છતાં આ પુરૂષો આટલાં બધાં દુઃખો શા માટે ભોગવે છે? દાદાભાઇએ આખી જીંદગી સુધી દેશવટો શા માટે ભોગવ્યો? તેનો ઉત્તર એકજ શબ્દમાં મળશે. સુખ માટે. શું આ સર્વેએ પોતાના સુખ માટે આ બધાં કષ્ટો વેઠયાં ને વેઠે છે? નહિ, માત્ર પોતાની

ફરજ સમજીને તેઓ આટલાં બધાં દુઃખો વેઠે છે. આ ફરજમાં તેઓ કદિ ભૂલ પણ કરતા હશે, પણ તેઓ શુદ્ધ દેશભક્તિથી કામ કરે છે, અને પોતાના સુખની કે પોતાને માટે ફળની કાંઇ પણ પરવા કરતા નથી; અહીંજ કર્ત્તવ્ય અથવા કર્મનું મહત્વ છે.

અને આવાં મહા સંકટો ઉઠાવવામાં કાંઇ સુખ માનવામાં આવ્યું છે કે નહિ? સુખ માન્યા વિના હાથે કરીને દુઃખ ઉઠાવી શકાતું નથી, પણ અહિં કર્ત્તવ્યના તથા સુખના ભેદ પડે છે. અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે એક માણસ પોતાના પંડના સુખ માટે શ્રમ ઉઠાવે છે, અને દુઃખ પણ વેઠે છે, બીજા પોતાના કુટુંબના સુખને માટે દુઃખ વેઠે છે, અને ત્રીજો પોતાના દેશના કે આખા જગત્‌ના સુખ માટે સંકટો ઉઠાવી રહ્યો છે! આ ત્રણેની કિંમત એક એકથી અધિક છે, કેમકે, જો કે કર્ત્તવ્ય તો ત્રણે કરે છે, પણ એક પોતાના એકલાના સુખની પ્રવૃત્તિ કરે છે, બીજો પોતાના કુટુંબ પરિવારના સુખની પ્રવૃત્તિ કરે છે, અને ત્રીજો આખા દેશના કે આખા જગત્‌ના સુખ માટે પ્રવૃતિ કરે છે, અને એ કર્ત્તવ્યો કરવામાં ફળ ઉપર જેમ ઓછો હક્ક રાખે છે તેમ તે પોતાની ફરજ વધારે સારી રીતે બજાવી શકે છે, અને તેઓજ જનસમાજના વધારે મોટા ભાગનું કલ્યાણ કરી શકે છે.

પરોપકારી અને દેશભક્ત પુરૂષોના દાખલા ઉપર ટાંકયા છે, તેમના આગળ આપણા નાના નાના પ્રયાસો કાંઇ હિસાબમાં નથી; તથાપિ, શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માના વચન પ્રમાણે આંહિ જો આપણું કાંઇ પણ કર્ત્તવ્ય હોય તો તે કર્ત્તવ્યનો આપણે પ્રથમ વિચાર કરવો જોઇએ, અને ફળનો વિચાર બીજા નંબર ઉપર રાખવો જોઇએ, અને દરેક વ્યક્તિ-દરેક માણસ-કર્ત્તવ્યમાંજ આધકાર રાખીને પોતાની ફરજ બજાવે તો માણસ જાત પોતાની ઉન્નતિ બહુ જલદીથી કરી શકે.

કર્ત્તવ્ય અને ફળ સંબંધી આટલી લાંબી પ્રસ્તાવનાને હવે આપણે આ વૈદ્યકલ્પતરૂ માસિક સંબંધી આપણા પ્રયાસ સાથે જોડીએ. આ માસિકની પ્રવૃત્તિમાં તથા તે સંબંધી અમારી ફરજમાં અમે માત્ર અમારા કર્ત્તવ્યનેજ વળગી રહ્યા છીએ, અને ફળ ઉપર અમે વિશેષ આધાર રાખ્યો નથી, કેમકે શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માનું વચન આત્માની દ્રષ્ટિની આગળનું આગળ છે! ધનના ઢગલા કરતાં અમારૂં વૈદ્યકલ્પતરૂ અને તેનો પ્રયાસ અમને વધારે કિંમતી તથા વધારે વ્હાલો લાગે છે, અને એજ અમારૂં સુખ છે. આ સુખ આગળ બીજું સુખ શું હિસાબમાં છે?

ત્યારે હવે આપણું પોતાનું કર્ત્તવ્ય શું છે, તેનો અમે થોડો વિચાર કરીએ. આપણું એટલે અમારૂં એકલાનુંજ નહિ. અમારૂં તેમજ વૈદ્યકલ્પતરૂ વાંચનારાઓનું શું કર્ત્તવ્ય છે, તેનો જરૂર વિચાર કરવો જોઇએ. આપણે આટલા વર્ષ થયાં આ ઉદ્યોગમાં એક તાનથી મચ્યા છીએ. આટલા વર્ષના આ ઉદ્યોગમાં અમારી સેંકડો કલમો ઘસાઈ ગઈ, શાહીના સેંકડો ખડીઆ ખૂટી ગયા, કાગળનાં સેંકડો રીમ ખલાસ થઈ ગયાં અને છાપખાનાનાં લાખો ટાઇપના ચૂરેચૂરા થઇ ગયા! પણ કર્ત્તવ્ય અથવા ધર્મના બળ ઉપર સ્વાર થયેલા અમારા હાથનું, અમારી કલમનું, અને અમારા હૃદયનું બળ લેશ માત્ર પણ ઓછું થયું નથી! અમે એકજ નિશાન માંડયું છે અને તે નિશાન ઉપરજ અમે અમારી દ્રષ્ટિ રાખી મૂકી છે. તે નિશાન શું છે?

"આત્માની ઉન્નતિનું સાધન મન છે,
અને
મનની ઉન્નતિનું સાધન તન છે,
માટે

જીંદગીના સર્વે સાધનના મૂળ એવા આપણા શરીરને કેવી રીતે નિરોગી બનાવવું, તે નિરોગી શરીરમાં મન કેવી રીતે ઉંચું બને છે અને ઉંચા મનદ્વારા આપણા આત્માની કઇ રીતે ઉન્નતિ થઈ શકે છે. તે સંબંધી જ્ઞાનનો અજ્ઞાન લોકોમાં પ્રસાર કરવો."

એજ અમારૂં નિશાન છે.

પણ પ્રીય વાંચનારાઓ? આપ એમ માનો છો કે શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માનું ઉપલું સૂત્ર અને એ સૂત્રને આધારે કર્ત્તવ્ય સંબંધ અને માંડેલું નિશાન આપને લાગુ નથી થાતું? કે એમ આખા જગતને લાગુ પડે છે અને 'સૂત્ર વૈદ્યકલ્પતરૂને લાગુ પડે છે, અને તે સૂત્ર તેના વાંચનારાઓને પણ લાગુજ છે. આપ પણ અમારા સાથે એક ધર્મમાં–ફરજમાં જોડાયા છો!' અમારૂં નિશાન છે તેજ આપનું નિશાન છે, બીજાં બધાં કાર્યો અમારાં ને આપના, ગમે તેટલાં જુદાં હોય, પણ આરોગ્ય મેળવવા સંબંધી આપણું સૌનું નિશાન અને સૌનું કર્તવ્ય એકજ હોવું જાઇએ,

વળી બીજી એક વાત આપના લક્ષપર લાવવી છે; જ્ઞાનનો પ્રચાર લખવાથી, વાંચવાથી તેમજ તેને અનુસરીને વર્તવાથી થાય છે. વૈદ્યકલ્પતરૂ યથાશક્તિ અને યથામતિ લખી લખીને આપે છે, આપ સૌ વાંચો છો, વાંચનારાઓએ વાંચીને તે પ્રમાણે વર્તન કરી બીજાઓને પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન તથા અનુભવ કરાવે છે, તેથી અમો તો એમ માનીએ છીએ કે આરોગ્યનું જ્ઞાન અને શિક્ષણ આપવામાં અમારા કરતાં અમારા વિવેકી વાંચનારાઓ વધારે મદદગાર થઈ શકે છે, અને અમારા કરતાં તે વધારે ઉપકારક કામ બજાવી રહ્યા છે. વૈદ્યકલ્પતરૂ વાંચીને તેઓ પોતેજ લાભ મેળવે છે, એમ નથી; તેઓ બીજા ઘણાઓને લાભ આપે છે, તે વાત કદાચ આપના ખ્યાલમાં તો નહિ હોય, પણ નહિ, અમારા સાથે કદિ બુદ્ધિપૂર્વક નહિ તો અનાયાસે, આપ પણ એક ઉપકારક કામ બજાવી રહ્યા છો, આપ આરોગ્ય સંબંધી આપના જ્ઞાનનો લાભ આપના કુટુંબને આપો છો, આપના મિત્રોને આપો છો અને આપના પડોશીઓને પણ આપી શકો છો. દરેક વાંચનાર વૈદ્યકલ્પતરૂના ખરા ઉદ્દેશને, ભાવને તથા ઉપદેશને બરાબર સમજી શકે અને તે પ્રમાણે પોતે વર્તે તો તેઓ પોતાના વર્તનની અસર આ બધા લોકો ઉપર કેટલી બધી ઉપજાવી શકે! આપ પોતે જાણતા નથી, કે આપ પણ અમારી સાથે આરોગ્યતાના જ્ઞાનનો પ્રસાર કરી રહ્યા છે. જો આપ એમ માનતા હો અને અમે ધારીએ છીએ કે આ માસિકના બધા વાંચનારાઓ એમ માને છે કે વૈદ્યકલ્પતરૂ એક ઉપકારક કાર્ય બજાવે છે અને તનદુરસ્તી સંબંધી ઉત્તમ શિક્ષણ અને ઉપદેશ આપે છે, તો તેના વાંચનારાઓ અને વર્તન કરીને બતાવનારાઓ પણ એજ ઉપકારક કામ કરે છે, એમ અનાયાસે કરે છે.

વૈદ્યકલ્પતરૂ વડે અજ્ઞાન જનસમાજમાંથી આરોગ્ય સંબંધી અજ્ઞાનનો અંધકાર નાશ થવા લાગ્યો છે, એ વાતની વાંચનારાઓને ખાત્રી થયેલી છે. આ માસિક નિરંતર વાંચવાથી આપને પોતાને જો કે ઘણો લાભ મળે છે, તો પણ આપ પોતાના લાભ માટે

વૈદ્યકલ્પતરૂ મંગાવો છો અને વાંચો છો, એ ખ્યાલ આપના મનમાંથી દૂર કરો. વૈદ્યકલ્પતરૂ મંગાવવું, વાંચવું, વંચાવવું, અને વર્ત્તવું તથા બીજાને વર્ત્તાવવું એ આપનું પણ કર્ત્તવ્ય છે, એવો આપના મનમાં દ્રઢ નિશ્ચય કરો અને પછી કહો કે, શ્રીકૃષ્ણના ઉપદેશ પ્રમાણે આપ પણ આપની કર્ત્તવ્યમાં અધિકાર રાખો છો, ફળમાં નહિ, એમ શું સિદ્ધ થતું નથી ?

પરોપકારી રૂષી, ઇશ્વરના સાચા ભકતો, અને સ્વદેશ ભકતો આખા જનસમાજ માટે પોતાના પ્રાણ સુદ્ધાં અર્પણ કરે છે, તો આપનાં બાળબચ્ચાં માટે, આપના કુટુંબની બિચારી અજ્ઞાન પણ નિર્દોષ અબળાઓ માટે, આપના અજ્ઞાન પડોશીઓને માટે, અને આપના દુઃખી જાત ભાઇઓ તથા દેશ ભાઇઓના લાભ માટે આ વૈદ્યકલ્પતરૂના હેતુને પાર પાડવામાં આપ મદદગાર નહિ થાઓ શું ? આપ વૈદ્યકલ્પતરૂ ધ્યાનથી વાંચો, આપના કુટુંબમાં વંચાવો, સમજાવો, આપના મિત્રોને તે વંચાવો અને વાંચવાનો ઉપદેશ કરો, અને એ પ્રમાણે અમારા તથા આપના કર્ત્તવ્યની હદ વિસ્તાર પામતી જશે, એ રીતે આરોગ્ય સંબંધી દેશના ઘોર અંધકારનો નાશ થશે અને એ પ્રમાણે દેશી ભાઇઓમાં શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક બળનો ઉદય થશે અને એ રીતે આપણો અને આપણા દેશનો પણ ઉદય થશે. આળસુ ન બનવું. આપણું કર્ત્તવ્ય તથા આપણું કામ સારે રસ્તે ઉદ્યોગ કરવાનું છે. આપણું કામ આપણા એકના સ્વાર્થી તરફ જોવાનું નથી, પણ આપણાં કર્ત્તવ્યોમાં સમગ્ર જનસમાજના હિત અહિતનો આપણે વિચાર કરવાની જરૂર છે. આજથી આપણા ઉદ્યોગનું પંદરમું વર્ષ બેઠું છે, અને મને ખાત્રી છે કે આપનામાં પણ કર્ત્તવ્ય બળ વધતું જાય છે. ઉદ્યોગથી આપણે ઘણું કર્યું છે ને હજી ઘણું કરીશું. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન્ ફળના અધિકાર વિના કર્મ કરવાનો ઉપદેશ આપે છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેઓ વળી એવી પણ આજ્ઞા કરે છે કે તું કર્મનો ત્યાગ કરવામાં પણ પ્રીતિ નહિ રાખ, અર્થાત્ તું આળસુ ન બનતાં ઉદ્યોગ કર. "**मा ते संगोऽस्त्व कर्माणि**"

શું આપણાં કર્મોના આપણે પોતે જવાબદાર નથી ?

આપણા દરેકના અંતઃકરણમાં સાક્ષીભૂત ઇશ્વર બેઠો છે. એ ઇશ્વર સર્વના અંતઃકરણમાં એકજ છે. તે માત્ર સાક્ષીભૂત છે. તે કાંઇ ક્રિયા કરતો નથી. તે આપણને આપણાં સાચા ખોટાં કૃત્યોની સાક્ષી આપે છે, અને 'આ કામ તું ખોટું કરે છે' એવું જાણે અંતરમાંથી આપણને ચેતવતો હોય એમ દેખાય છે, પણ બીજાં અનેક આવરણોને લીધે અંતઃકરણની આ સાક્ષી આપણાં મગજમાંથી ખસી જાય છે અને આપણે અનેક દુષ્કર્મો કરવામાં દોરવાતા જઇએ છીએ, અને અનેક તૃષ્ણાઓ પાછળ તણાતા જઇએ છીએ. ઇશ્વિર પોતે કાંઇ કરતો નથી, તેમ તે આપણાં સારાં કે નઠારાં કર્મોનો પ્રેરક પણ નથી. જો ઇશ્વર સર્વ કર્મોનો પ્રેરક હોય તો આપણાં બધાં સારાં કે ખોટાં કર્મોની જવાબદારી

આપણા ઉપરથી ઉતરીને ઇશ્વરના ઉપર જઇ પડે છે, પણ તેમ થાય તો પણ અનર્થ થાય. ત્યારે તો બધાં મનુષ્યો પાપથી ડર્યા વિના પાપના દુષ્કર્મો કર્યે જાય અને તેની બધી જવાબદારી ઇશ્વર ઉપર મુકતા જાય ! ઈશ્વિર કોઇને પાપની પ્રેરણા કરતો નથી, તેમ તે કોઇનાં પાપ લેતો નથી. આપણે નશીબ, નશીબ, કરીને આપણાં કર્મો તથા પાપોને માટે ખોટો દિલાસો લઇએ છીએ, પણ સારાં કે નઠારાં કર્મો એ આપણી પોતાની અજ્ઞાનતામાંથી થએલાંજ કર્મો છે. આપણાં નસીબ આપણાં કર્મોમાંથી બને છે. ઇશ્વર આપણું નસીબ બનાવતો નથી. જો ઈશ્વિરજ આપણાં નસીબનો બનાવવાવાળો હોય તો આપણાં કર્મનું પાપ કે પુણ્ય આપણને શામાટે મળવું જોઇએ ? ત્યારે આપણે પાપ કે પુણ્ય કરીએ છીએ તે કોના કહેવાથી? કોની પ્રેરણાથી ? શ્રી કૃષ્ણને અર્જુને પણ આવી જાતની શંકા કરી હતી. તેનું સમાધાન એવું થઈ શકે છે કે, માણસમાં નાના પ્રકારની તૃષ્ણાઓ તથા કામવાસનાઓ છે તે માણસોને પાપનાં કર્મોમાં દોરી જાય છે. આ તૃષ્ણા અથવા વાસના જેમ ઓછી તેમ ઓછાં પાપ થાય છે, અને તૃષ્ણા અને વાસનાનો લય થાય છે. તેની સાથેજ પાપનાં કૃત્યોનો લય થાય છે. પાપના કૃત્યો થતાં અટકે છે. આ તૃષ્ણાઓ અને વાસનાઓ પૂર્વજન્મના સંસ્કારો સાથે સંબંધ રાખે છે, અને જન્મતાં નવીનવી વાસનાઓ પણ બંધાય છે. કામવાસના કે તૃષ્ણા કાંઈ દેખાતી નથી; તે માણસમાં ઘણીજ ભીતરમાં છુપાઇ રહેલ છે. તેની ઉત્પત્તિ રજોગુણમાંથી છે, અને તેમાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. આ કામવાસના બહુ ખાઉકણ છે એટલે ગમે એવાં સુખભોગ મળે તોપણ તે તૃપ્ત થાય નહિ. તે મહા પાપી છે અને એજ શત્રુ છે. આપણી ઇન્દ્રિયોને (નાક, કાન, આંખ, જીભ, ચામડી, શિશ્ન વગેરેને, વારંવાર નાના પ્રકારનાં સુખભોગની ઈચ્છિા થયા કરે છે, ઇચ્છા થાય છે એટલે તે તેનું સદા ચિંતવન કર્યા કરે છે, તેનીજ માળા જપ્યા કરે છે. તે ઇચ્છાઓ જેમ પાર પડે છે તેમ તે ઈચ્છિાઓ ઉલટી વધતી જાય છે અને જો પાર પડતી નથી, એટલે ભોગ ભોગવવાની ઇચ્છેલી વસ્તુ મળતી નથી તો ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે, ક્રોધમાંથી મોહ (ગાંડપણ) થાય છે અને આ ગાંડપણ એજ અજ્ઞાન, અથવા બુદ્ધિનો નાશ. આવી રીતે વાસનાઓથી માણસનું જ્ઞાન પામતાં વિષય સુખનીજ ઈચ્છિાઓ અથવા કામવાસનાઓ વધતીજ જાય છે, દૃઢ થતી ચાલે છે અને છેવટે એ વાસનાઓ એજ આપણો સ્વભાવ-ટેવ બની જાય છે. જે નઠારી વસ્તુ કે વાસના આપણને એકવાર ચોંટી, તેનો જો આપણે ત્યાગ નહીં કરતાં વળગી રહીએ તો તે આપણી આદત-સ્વભાવ બની જાય છે. ચા, તમાકુ, દારૂ, વ્યભિચાર, વગેરે અનેક વ્યસનો આવીજ રીતે આપણને ચોંટે છે અને પછી આપણા શરીરની-સ્વભાવની વસ્તુઓ બનીને આપણા શરીર સાથેજ વાસ કરે છે. ટુંકામાં એજ કે માણસ પોતાના સ્વભાવને આધીન-વશ થઇ જાય છે, પણ યાદ રાખવું કે આ સ્વભાવ આપણાં નિત્યના કર્મોમાંથી બંધાય છે, માટે કામ અથવા વાસનાઓ અને તૃષ્ણાઓને જીતવી અને જે કામ કરવાં તે નિષ્કામ એટલે કાંઇપણ ઇચ્છા વિના પોતાના કર્ત્તવ્યો-ફરજો સમજીને કરવાં જોઇએ. આ કામવાસના સર્વ ઇન્દ્રિયોમાં તેમજ મનમાં અને બુદ્ધિમાં પણ વાસ કરી રહેલ છે, માટે જો એ કામને જીતવો હોય તો પ્રથમ ઇન્દ્રિયોને વશ કરો, જીભને નિયમમાં લાવો-બોલવામાં તેમજ ખાવાપીવામાં.

ત્યારે શું કામવાસનાને જીતવી તે આપણા હાથમાં છે? હા. તે આપણાજ હાથમાં છે* શરીરમાં ઇન્દ્રિયો, મન તથા બુદ્ધિ છે તે ઉપર આત્માની સર્વોપરી સત્તા છે. તે આત્મા ઘણો સૂક્ષ્મ છે, પણ બહુ બળવાન તથા શ્રેષ્ટ છે. શ્રી કૃષ્ણે પણ અર્જુનને કહેલું છે કે માણસનો આત્માજ આત્માનો મિત્ર છે, અને તેજ પાછો તેનો શત્રુ પણ છે, મતલબ કે હું (ઇશ્વર) કાંઇ કરતો નથી, તમારો આત્માજ તમારો ઉદ્ધાર કે નાશ કરનાર છે. વળી તે તો એમ પણ કહે છે કે 'ખરી વાત છે તે મેં તને કહી, હવે તારી ઇચ્છામાં આવે એમ કર' આમ કહીને ઇશ્વર તો છુટી જાય છે અને સ્પષ્ટ રીતે કહે છે કે તારાં બધાં કર્મોની જવાબદારી તારા ઉપરજ છે.

આ ઉપરથી એવું સાબીત નથી થતું કે માણસોએ પોતાની કામવાસનાઓ અને ઇચ્છાઓને અંકુશમાં રાખવી? માણસોએ પૂર્વના ચોંટેલા નઠારા સંસ્કારોને અને આ જીંદગીના નવા નઠારા સંસ્કારોને ધીમે ધીમે છોડવા જોઇએ. એમ થવાને માટે માણસે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. હું શું કરૂં છું, હું શું બોલું છું, હું શું પીઉં છું અને હું શું ખાઉં છું તેનો માણસે નિત્ય વિચાર કરવો જોઇએ. આ વિચાર અને આ વસ્તુ મને ખરાબીમાં, વધારે પાપમાં, વધારે દુઃખના રસ્તામાં ધસડી જનારી છે માટે તે વિચારનો મારે ત્યાગ કરવો, અને સારાં કામો, સારા વિચારો અને સારા ભાવોનો માણસોએ નિત્ય સંકલ્પ કરીને તેનોજ અંગીકાર કરવો. તમો દુનિયાદારીના મોહરૂપી ઉંઘમાંને ઉંઘમાં ચાલ્યા જાઓ છો તેમાંથી ઉઠો. તમે શું કરો છો, તમે શું ખાઓ છો, શું પીઓ છો, અને શું બોલો છો કે બકો છો તેની પણ તુલના કરો. જે કાંઇ નઠારાં કામો કરો છો, જે કાંઇ નઠારી વાતો કરો છો, જે કાંઇ નઠારા વિચારો કરો છો, જે કાંઇ નઠારાં ખાનપાન લો છો, તે સર્વથી તમે તમારામાં નઠારા સંસ્કારોની કુટેવો પાડતા જાઓ છો અને તે ટેવો તમને આ જન્મમાંજ નડવાની છે એમ નહિ પણ એ ટેવો, જો પુનર્જન્મને માનતા હો તો આવતા જન્મોમાં પણ નડવાની છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને આપેલો આ બોધ આપણને દરેકને લાગુ પડે છે. આ પ્રમાણે આપણે પોતેજ આપણાં માનસિક કે શારીરિક કર્મોના અને તેનાં પાપોના કર્તા છીએ અને તેના જવાબદાર પણ આપણે પોતેજ છીએ. વૈ. સને ૧૯૦૯, પા. ૨૩૯.

ब्राह्मणोनुं मिताहारपणुं

अपरे नियताहाराः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति ।
सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपित कल्मषाः ॥

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા—અધ્યાય ૪, શ્લોક ૩૦.

ભાવાર્થ:—શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને ગીતામાં કર્મ અકર્મના વિષય ઉપર આવતાં ચોથા અધ્યાયમાં અર્જુનને કર્મ તથા અકર્મનો મહિમા બતાવ્યો છે, અને કહ્યું છે કે અનેક પ્રકારનાં કર્મોમાં મિતાહારપણું પણ એક પ્રકારનો યજ્ઞ છે. બ્રહ્માર્પણ, કર્મ, તપ, દાન, યોગ સાધના ઇત્યાદિ યજ્ઞરૂપી કર્મના જેવાં કલ્યાણકારક ફળ પ્રાપ્ત થાય છે, એવાંજ

* **उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।**
आत्मैव ह्यात्मनो बंधु रात्मैव रिपुरात्मनः ॥ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા.

કલ્યાણકારક ફળો મિતાહારપણામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. જે કર્મથી જગતમાં કલ્યાણની વૃદ્ધિ થાય અને પરમ ગતિને પમાય તે કર્મ યજ્ઞ બરાબર છે અને તેથીજ શાસ્ત્રમાં યજ્ઞનો ઘણો મહિમા બતાવેલો છે. મિતાહાર એ એમાંનો એક યજ્ઞ છે. પૂર્વના આર્યો અને વિશેષ કરીને બ્રાહ્મણો આ યજ્ઞ કરતા હતા એટલે મિતાહારપણાના સખ્ત નિયમો પાળતા હતા. શાસ્ત્રમાં શિલોઞ્છ વૃત્તિને ઉત્તમ વૃત્તિ (નિર્વાહ) માનેલ છે અને મનુસ્મૃતિમાં તેનું વર્ણન કરેલું છે. ખેતરોમાંથી અનાજ કાપી લઇ ગયા પછી કોઇ કોઈ ડુંડું બાકી રહ્યું હોય તે વીણી લાવીને કે ખળામાંથી દાણાના ઢગલા ઉપાડી ગયા પછી જે દાણા વેરએલા પડયા હોય તે વીણી લાવીને તે ઉપર નિર્વાહ કરવો, તેને શાસ્ત્રકારોએ ઉત્તમ નિર્વાહ માનેલો છે. પૂર્વના બ્રાહ્મણો આવી રીતે ગુજરાન કરતા હતા. રાજાઓ તેમને ઘણું માન આપતા હતા અને પૂજતા પણ હતા; તેમ છતાં બ્રાહ્મણો બીલકુલ લોભમાં પડતા નહોતા કેમકે તેઓ આવી વૃત્તિનું ઉત્તમ ફળ સમજતા હતા. તે વખતના બ્રાહ્મણો એકજ વખત અથવા થોડું ખાઇને રહેતા, ફળફુલ કે કંદમૂળ ખાઇને સંતોષ માનતા, અને કેટલાક તો અમુક કોળીયાજ ખાવા એવા વૃત્તધારી હતા. આ વાતનાં ઘણાં પ્રમાણો છે. એકાદશી વગેરે વ્રતોની આજ્ઞા છે તે પણ લોકોને મિતાહારી બનાવવા માટેજ છે. પણ પ્રાચીન બ્રાહ્મણોના આવા મિતાહારપણાના સાથે હાલના બ્રાહ્મણોના બુભુક્ષિતપણાનો મુકાબલો કરીએ છીએ ત્યારે આપણને ઘણો ખેદ થાય છે હાલના બ્રાહ્મણો ખાવામાં કેટલાં બધાં અકરાંતીઆં છે તે કહેવાની જરૂર નથી. બ્રાહ્મણોના પૂર્વજોએ મિતાહારપણાથી અને સ્વતંત્ર વૃત્તિથીજ કીર્તિ ઉપર હાલના બુભુક્ષિત બ્રાહ્મણો ઘણા ખાઘોડ અને અકરાંતીઆ થઇને પાણી ફેરવી બેઠા છે. બ્રાહ્મણોમાંથી બુદ્ધિ, બળ અને આરોગ્યનો નાશ થયો છે, એટલે પૂર્વકાલના બ્રાહ્મણોની અપેક્ષાએ હાલના બ્રાહ્મણો બુદ્ધિમાં, બળમાં તથા આરોગ્યમાં ઘણા ઉતરી પડયા છે. મિતાહારપણું એ એક યજ્ઞકર્મ બરાબર છે, એમ શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્મા કહે છે અને **गहना कर्मणो गतिः** એવું એક જગાએ પદ મુકીને એમ પણ સૂચવે છે કે આ કર્મની ગહન ગતિ છે, એટલે સહેલથી સમજાય એવી નથી. મિતાહારપણું યજ્ઞનું ફળ આપે છે એ વાત પણ ઉપલક દૃષ્ટિએ સમજી શકાય એવી નથી પણ જરા વધારે ઉંડા ઉતરીને વિચાર કરવાથી સમજાશે કે મિતાહારપણાથી શરીર તથા મન નિરોગી શાંત છે. મિતાહારી માણસ સાદાઇથી રહે છે અને સાદાઇમાં રહેનારા માણસને ખાનપાન અને મિષ્ટાન્નના ઘણાં સાધનોની જરૂર પડતી નથી અને એવી જરૂર નહિ પડવાને લીધે તે માણસ બીજાઓથી સ્વતંત્ર રહીને પોતાની વૃત્તિ ઉત્તમ રીતે ચલવી શકે છે. જે માણસો ઉડાઉ ખાનપાન અને બીજા મોજશોખમાં પડે છે તેમની તંગીઓ વધે છે અને તેઓ એ તંગીઓને દુર કરવા માટે પોતાના વિચારોને વેંચે છે, બીજાઓના દાસ-ગુલામ થઇ બેસે છે અને અનેક પ્રકારનાં કુકર્મો કરવાને પણ પ્રેરાય છે. જ્યાં વિશેષ સાદાઇ ત્યાં વિશેષ સદાચાર એ જગતનો આબાદ નિયમ છે. મિતાહારથી સાદાઇ પ્રાપ્ત થાય છે અને સાદી અને સંતોષી જીંદગી ગુજારવાથી જગતની અન્ય જાળમાં કે જંજાળમાં બંધાવું પડતું નથી અર્થાત્ જગતનું બંધન ઓછું થાય છે, અને બંધન ઓછું થવું એજ મુક્તીનું દ્વાર અથવા સુખનો માર્ગ છે. મિતાહારપણાથી દરદો થતાં નથી અને શરીર નિરોગી રહે છે એ વાત તો આ માસિકમાં અનેકવાર કહેવામાં આવી છે, પણ તે મિતાહારપણાની શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્માએ કહેલી ગહન ગતિ જે સંક્ષેપમાં ઉપર કહી, તે દરેક માણસે ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

વૈ. સને ૧૯૦૯, પા. ૧૧૩.

हुं रोगी के निरोगी ?

"હું સુખી કે દુઃખી ?" એ પ્રશ્નનું સંતોષકારક સમાધાન કરવામાં જેટલી મુશ્કેલીઓ જોવામાં આવે છે તેટલીજ મુશ્કેલીઓ "હું રોગી કે નિરોગી ?" એ પ્રશ્નનું નિરાકરણ કરવામાં પણ ઉભીજ છે; કેમકે જુદાં જુદાં માણસો સુખ અને દુઃખ તેમજ રોગ અને અરોગ એ બંને સ્થિતિને માટે જુદી જુદી સમજ ધરાવે છે. સ્થિતિમાં કેટલાક દુઃખ માને છે તેજ સ્થિતિમાં બીજા કેટલાક સુખ માને છે. પૂર્વ જન્મના સંસ્કારો અને તે પછી આ જન્મમાં પ્રાપ્ત થતા આસપાસના સંજોગોને લીધે ઘડાએલી વૃતિઓ પ્રમાણે સુખ તથા દુઃખની સમજણ પ્રાપ્ત થાય છે. વાસ્તવિક રીતે જોતાં, લોકોનો મોટો અજ્ઞાન વર્ગ સુખની વાતોમાં દુઃખ માને છે અને દુઃખકારક વાતોમાં સુખ માને છે; કેમકે સુખની વાસ્તવ–ખરી વ્યાખ્યાથી તેઓ અજાણ હોય છે. લોકોનો મોટો ભાગ ઈંદ્રિયોના સુખનેજ સુખ માને છે, અને તેથી તેમની ઈંદ્રિયો જે જે આદતો સાથે હળી ગયેલી હોય છે, તે આદતોમાં સુખ સમજે છે અને તે નહિ મળતાં દુઃખ માને છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર પ્રમાણે તો તે આદતો ઇંદ્રિયોના વિકારો–દોષો અથવા દરદોજ છે. એક માણસ સ્ત્રી લંપટતામાં સુખ માને છે ત્યારે તેને બીજા શાણા લોકો મોટામાં મોટા અનર્થનું અથવા દુઃખનું મૂળ સમજે છે. ચોર લોકો ચોરી કરવામાંજ સુખ માની બેઠા છે, અને દગલબાજ લોકો દગા ફટકામાંજ આનંદ મેળવે છે. દારૂનું વ્યસન પડયા પછી તેના પીનારાઓ તેમાંજ સુખ માને છે અને એજ નિયમ બીજા બધાં વ્યસનોને લાગુ પડી શકે છે. પણ સાધારણ અક્કલથી સમજાશે કે એ બધાં કૃત્યો સુખ આપનારાં નથી પણ દુઃખનાંજ મૂળ છે. વ્યસનો ઉપરથી આપણે દોલત મેળવવામાં મનાતા સુખ ઉપર આવીએ તો ત્યાં પણ તેવીજ ગેરસમજુતી ઉભી છે. લોકોનો મોટો ભાગ ધનમાં અને ધનથી પ્રાપ્ત થતાં મોજશોખનાં સાધનોમાં સુખ માનતો જણાય છે; પણ એક બીજો વધારે ઉંચો વર્ગ એવો પણ છે કે જે બીજા વધારે સંગીન અને અચળ સુખ આગળ એ ધનનાં સુખોને તુચ્છ માત્ર ગણે છે. સુખ અને દુઃખની વાસ્તવિક સમજણમાં જે ભેદ જોવામાં આવે છે તે પણ શારીરિક અને માનસિક વિકારોનું પરિણામ છે.

આ પ્રમાણે સુખ અને દુઃખની ખરી સમજણમાં જેટલી ભૂલ અને ભ્રાંતિ જોવામાં આવે છે એટલીજ ભૂલ અને ભ્રાંતિ રોગ અને અરોગની સમજણમાં હોય તો તેમાં બહુ આશ્ચર્ય નથી.

"હું રોગી છું કે નિરોગી છું" એ વિષે ઘણા થોડા લોકો ખરી સમજણ ધરાવતા હશે. અમો એટલા માટે આ અગત્યનો પ્રશ્ન મૂકીને અમારા વાંચનારાઓનું તે તરફ ધ્યાન ખેંચીએ છીએ અને સૂચના કરીએ છીએ કે દરેક માણસે આ પ્રશ્ન પોતાના પંડ વિષે ઉઠાવવો, અને પોતે વૈદ્યકશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે નિરોગી છે કે રોગી છે, તેનો નિર્ણય કરવાનો પ્રયાસ કરવો.

માણસો ધન અને બીજાં સુખોને માટે ઘણાં અસંતુષ્ટ જણાય છે અને તે મેળવવાનાં વલખાં મારે છે, પણ પોતાનાં અને પોતાનાં બાળકોનાં શરીર સુખ માટે અસંતુષ્ટ

અથવા કાળજીવાળાં ઘણાં થોડાં માણસો જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે આરોગ્યતાની વાસ્તવિક સમજણ તથા તેની કિંમત તેઓ સમજતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ બીજાં બધાં સુખ વૈભવ કરતાં તેનું સુખ ઘણું વધારે મોટું છે, તે તેઓની લક્ષ બહાર હોય છે.

રોગીપણાની અને નિરોગીપણાની સમજણ વિષે ઘણા લોકો ઠગાય છે, અને તેથી જેઓ રોગી હોય છે તેઓ પોતાને નિરોગી માને છે, અથવા પોતાના રોગના માપથી તેઓ અજ્ઞાન હોય છે. ખરૂં છે કે રોગ શરીરમાં પ્રત્યક્ષ થયા પછી એટલે પીડા થવા લાગ્યા પછી માણસો ગાભરા બનીને દોડાદોડી કરે છે અને ધીરજ તથા હિંમત ખોઇ બેસે છે, પણ ઘણી વખત આ ગભરામણ તથા ચિંતા બહુ થોડી હોય છે, કેમકે શરીરમાં રોગ વ્યાપી ગયા પછી શરીરની રગેરગમાં તેનો વિકાર પ્રસરી ગયા પછી તેનો નિકાલ કરવો તે ઘણું મુશ્કેલ થઇ પડે છે.

પ્રથમ તો "હું રોગી કે નિરોગી" તેની પરીક્ષા કરવી એજ કઠણ કામ છે; કારણ એ છે કે ઘણાં થોડાંજ માણસોએ નિરોગીપણાનો સ્વાદ ચાખેલો હોય છે. જે માણસે પોતાની આખી જીંદગીમાં નિરોગીપણાનો આનંદ ન મેળવ્યો હોય તે માણસને નિરોગીપણાનું ભાન ક્યાંથી હોય! જેને જે વસ્તુ એકવાર પણ પ્રાપ્ત થઇ નથી હોતી તેને તે વસ્તુનું જ્ઞાન હોઇ શકે નહી. આ વાતનો બીજો અર્થ એ છે કે ઘણાંક માણસો રોગવાળી સ્થિતિમાં જન્મ લે છે અથવા બચપણથીજ રોગનાં ઘર બનતાં જાય છે. સમજણમાં આવ્યા પછી તેઓ એમજ માને છે કે તેમને કાંઇ રોગ નથી, કેમકે નાનપણથીજ તેઓ પોતાને એવાંને એવાંજ દેખે છે. રોગીપણાની કે નિરોગીપણાની પરીક્ષા વૈદ્યકશાસ્ત્ર અથવા તેના ખરા જ્ઞાતાઓજ કરી શકે.

માણસ જ્યારે માંદો પડે છે ત્યારે તે એમજ સમજે છે કે તેને કોઈ રોગ અકસ્માત ઉડી આવીને લાગુ પડયો, પણ ખરી વાત તેથી ઉલટીજ હોય છે જે માણસો એકદમ માંદા પડે છે અથવા એકદમ મરી જાય છે તેઓ રોગીજ હોવા જોઇએ. અકસ્માત (Accident) એટલે ઉંચેથી પડવું, પાણીમાં ડૂબવું, જખમ થવો ઇત્યાદિ અપવાદો સિવાય જેટલાં મરણો થાય છે તે રોગને લીધેજ થાય છે, અને અચાનક રોગ દેખાવ દે છે તે પણ શરીરની અંદર રહેલા ગુપ્ત દોષોનુંજ પારણામ છે. શરીરના ધર્મોથી અજ્ઞાન માણસો આ સત્ય વાતને સમજી શકતા નથી.

હું નિરોગી છું કે રોગી છું, એ વાત વિશાળ અનુભવ વિના સમજાતી નથી, તોપણ વૈદ્યકશાસ્ત્ર અને વિદ્વાન વૈદ્યો તથા ડાકતરોના વિશાળ અનુભવના આધારે આપણે આ અગત્યની વાત સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ અને અમે એ સંબંધી થોડો પ્રયાસ કરીશું તો તે નિષ્ફળ નહિ ગણાશે.

માણસના બાંધા ઉપરથી તથા શરીરના બહારના દેખાવથી રોગીપણાની કેટલીક પરીક્ષા થઇ શકે છે. આ પરીક્ષા અનેક પ્રકારથી થઇ શકે છે. પણ સામાન્ય વાચક વર્ગ સમજી શકે એવા પરીક્ષાના મુખ્ય મુદ્દાઓ અમો આ નીચે આપીએ છીએ:—

શરીર સુંદરતા એ બહુધા નિરોગીપણાની નિશાની છે. સુંદર માણસો રોગી ન હોય અથવા રોગી ન બને, એમ અમારા કહેવાનો અર્થ નથી; પણ શરીરના સુંદર બાંધા-

વાળાં માણસો અને બેડોળ બાંધાવાળાં માણસોનું પ્રદર્શન ભરવામાં આવે તો સુંદર બાંધા-વાળાં માણસોનો વધારે મોટો ભાગ નિરોગી નીકળશે, અને બેડોળ બાંધાવાળાં માણસોનો વધારે મોટો ભાગ રોગી નીકળશે. શરીરની સુંદરતાનો અર્થ ઘણાંક નહિ સમજી શકે તેથી તે વિષે વધારે સ્પષ્ટ ખુલાસો કરવાની જરૂર છે, જેમકે, માથું, ધડ, હાથ, પગનો આકાર બંને પાસાંથી સરખો, ખોડખાંપણ વગરનો, ભરાવદાર તથા ડોળદાર, અને શરીરનો દરેક અવયવ પોતાનું કામ બરાબર કરી શકે, એવી શરીરની સ્થિતિ તે શરીરને નિરોગી જાણવું.

એથી ઉલટું, તેમનાં શરીર બેડોળ હોય, એટલે કે, ધડના પ્રમાણમાં માથું વધારે મોટું કે વધારે નાનું હોય, ગરદન બહુ લાંબી કે ટુંકી હોય, શરીર સુણીને ડુંગર જેવું થયું હોય, પેટની ફાંદ ઘણી વધારે મોટી હોય, બંન્ને પગ સીધા અને સરખા નહિ હોતાં લાંબા ટુંકા કે જાડા પાતળા હોય અથવા રાંટા થઈ ગયા હોય, તથા ચાલ વાંકીચુંકી કે દોઢળી હોય, તો સમજવું કે તે શરીર રોગવાળું છે. આ સિવાય ઝીણી ઝીણી બીજી ઘણી પરીક્ષા છે.

આ ઉપરથી કદાચ એવો પણ પ્રશ્ન ઉઠશે કે ઉપર જણાવેલ રોગીપણાનાં લક્ષણ-વાળાં ઘણાંક માણસો લાંબી જીંદગી ભોગવે છે તેનું શું કારણ? આ સવાલનો નિર્ણય સંક્ષેપમાં ઘણીવાર થઇ ગયો છે, તે એ કે, માત્ર લાંબા વખત સુધી જીવવું એજ કાંઈ નિરોગીપણાનું લક્ષણ નથી. ઘણાંક માણસો શરીરમાં રોગ–દોષનો ડુંગર ખડકીને, એ દોષજ તેમનાં શરીરમાં પોષણ રૂપ થઇ જવાથી લાંબી જીંદગી ગુજારે છે ખરાં, પણ તેવા દરેક માણસની સ્થિતિનો બારીક તપાસ કરવાથી સમજાશે કે, માણસનું શરીર કુદરતે જે કાર્યો બજાવવાને માટે ઘડયું છે, તે તે કાર્યોમાંનાં ઘણાંક કાર્યો તેમનાથી બરા-બર નહિંજ થતાં હોય, કાંતો તેમની બુદ્ધિ જડ હશે, કાંતો તેઓ ક્રોધાદિક દુર્ગુણોથી ભરેલાં હશે, કાંતો તેમની પાચન વગેરે શક્તિ ખરાબ હશે, કે કાંતો તે શરીર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને નાલાયક હશે; અથવા તેમના શરીરના બાંધાના બીજા વિલક્ષણપણાના લીધે, માણસ જાતમાં માણસાઇનાં જે તત્વો અથવા ગુણો હોવા જોઇએ તે ગુણોની તેઓમાં ખામી હશે.

માણસના શરીરના બાંધા ઉપરથી નિરોગીપણાની કે રોગીપણાની પરીક્ષા કરવાનો આ માત્ર સંક્ષેપમાં ઇસારો કર્યો છે. પણ શરીરનો કુદરતી બાંધો સારો સુંદર ડોળદાર હોવા છતાં ઘણાં માણસો કાંઇ દરદથી પીડાતાં હોય છે, એ વાત તરફ વિશેષ લક્ષ આપવા અમો અમારા વાંચનારાઓનું લક્ષ ખેંચીએ છીએ. માબાપોએ કદિ તેમને વારસામાં નિરો-ગીપણાનો (સારા બાંધાનો) વારસો આપ્યો હોય છે, પણ પાછળથી બચપણમાં અથવા એ પછીની અવસ્થાઓમાં અનેક પ્રકારની ગફલતને લીધે તેમનાં શરીર રોગનાં ઘર બને છે. આ રોગ વધારે સખ્ત રૂપમાં બહાર આવ્યા પછી તો સમજાય છે, પણ જ્યાં સુધી રોગ શરીરમાં ગુપ્તપણે ઘર કરી રહેલ હોય છે અને માણસ એ રોગી શરીરે વહેતો વહેતો વૈતરૂં કર્યાં કરતો હોય છે ત્યાંસુધી તેને માલમ પડતું નથી કે તે રોગના મુખમાં સપડાયો છે. ઘણાંખરાં માણસોના શરીરમાં ઓછો કે વધતો દોષ હોય છે, છતાં કમનસીબની વાત એ છે કે, તેઓ પોતે એ વાતથી અજાણ્યા હોય છે. આવા માણસોની સમજણ માટે

તથા દરેક માણુસ નિરોગી છે કે રોગી છે તેનો નિર્ણય તે પોતે કરી શકે; તેને માટે કેટલાક પ્રશ્નોત્તરો સાથે વધારે અજવાળું પાડવામાં આવે છે.

ઘણાં માણસો એમ ધારે છે કે, તેઓ રોગી છે કે નિરોગી છે તેની પરીક્ષા વૈદ્યો અને ડાકતરોજ કરી શકે. આ વાત ઘણી ભૂલ ભરેલી છે. દરેક માણસ પોતાના શરીરથી, પોતાના ખાનપાનથી તથા પોતાની આદતોથી પોતે જેટલો વાકેફ હોય તેટલી વાકેફગારી તેનો ડાક્તર કે વૈદ્ય ધરાવી શકેજ નહિ. વળી પોતાનું શરીર એકાદ વરસ કે પાંચ વરસ પહેલાં કેવું હતું અને હાલ કેવું થયું છે, તેનો નિર્ણય પણ માણસ પોતેજ બરાબર કરી શકે; અને જો શરીરમાં કાંઈ ભરાવો હોય, શરીર આખું અથવા તેનો અમુક ભાગ વધીને બોજારૂપ થયો હોય તો તે વધારો તેને સુખ અને શક્તિ આપવાવાળો થયો છે કે ખાલી-કચરાનોજ બોજો[1] વધ્યો છે તે વાત પણ માણસ પોતે વધારે સારી રીતે સમજી શકે. ઘણાંક માણસોનાં શરીરમાં આવા ફેરફારો થઈ શરીર મેલાં ગોદડાં જેવાં ભારે થઇ જાય છે, અને તેમ છતાં તેઓ તેનો કશો વિચાર નહિ કરતાં એ ભારને ખેંચ્યા કરે છે, અને આ મેલા શરીરમાં શક્તિની દવા માટે ફાંફાં માર્યા કરે છે. શરીરે જાડાં અને અશક્ત થએલા માણસો આ વાતની પોતાના મન સાથે સાક્ષી આપી શકશે. ગોદડું કે લુગડું મેલું થાય છે ત્યારે વજનમાં વધે છે, અને એ મેલું લુગડું શરીર ઉપર બોજારૂપ થઇ પડે છે; એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક બદબો પણ મારે છે. આ મેલા લુગડાને રંગરેજ પાસે જશો તો તે કહેશે કે એકવાર ધોબીને ત્યાં ધોવરાવીને પછી લાવો તો બરાબર રંગ ચડે. આવીજ સ્થિતિ શરીરના મેલની તથા તેને રંગ ચડાવવાની એટલે શરીરમાં શક્તિ વધારવાની સમજવી. ત્યારે આપણે દરેક માણસ શરીરે ચોખ્ખા છીએ કે મેલા-રોગવાળા છીએ તેની આપણે જાતેજ તપાસ કરી લેવી જોઇએ. એ તપાસને માટે અમો આ નીચે થોડા પ્રશ્નો મૂકીએ છીએ:

(૧) તમારા શરીરના બધા અવયવો બરાબર કામ કરી શકે છે?[2]

(૨) તમને ખોરાક બરાબર પચે છે? ઝાડો નિયમિત વખતે બરાબર સાફ આવે છે? ભૂખ બરાબર લાગે છે? પેટમાં ગરબડ કે દરદ થયા વિના ખોરાક પચે છે? ખાધા પછી શરીરમાં હુશિઆરી રહે છે? કાંઇપણ દવા દારૂની મદદ લીધા વિના તમારો ખોરાક પચી શકે છે? જો આ બધા પ્રશ્નોનો ઉત્તર હકારમાં આવે તો તમો નિરોગી છો, પણ જો ઝાડાનો કશો નિયમ ન હોય, જમ્યા પછી આળસ અને ઉંઘ આવતાં હોય, પચતાં પચતાં પેટમાં પવન લાગતો હોય, અને સફરામાંથી ગંધાતો પવન છૂટતો હોય, અને ખોરાક પચાવવા માટે દવા દારૂ તથા ચા કોફીની મદદ લેવી પડતી હોય, તો એનો

---

૧ Encumbrance-વિજાતિય તત્વ.

૨ મગજનું કામ સારાસાર વિચાર કરવાનું તથા સ્મરણ રાખવાનું છે, આંતરડાંનું કામ ખાધેલા ખોરાકને પચાવી કચરાને આગળ ધકેલવાનું છે, દાંતનું કામ બરાબર ચાવવાનું, આંખનું કામ બરાબર જોવાનું, કાનનું કામ બરાબર સાંભળવાનું, ચામડીનું કામ બરાબર સ્પર્શ જ્ઞાન કરવાનું, પગનું કામ ચાલવાનું, હાથનું કામ પકડવાનું, મૂત્રાશયનું કામ પેસાબને બરાબર ખુલાસાથી રસ્તો આપવાનું અને મળાશય-સફરાનું કામ પવનને છુટો કરી મળને બહાર લાવવાનું છે. આમાંનું એક પણ કામ ખામીવાળું હોય તો સમજવું કે તમો નિરોગી નથી.

અર્થ એ છે કે કાંતો તમારી પાચનક્રિયા બગડેલી રહે છે કે કાંતો ખોરાક લેવામાં બેદરકાર રહો છો. કોઈપણ રીતે તમો નિરોગી નથી એમ કહેવાય.

(૩) તમારી તરસ મટાડવા માટે નિર્મળ પાણી જેવા એક કુદરતી પીણાને છોડીને તમો બનાવટી પ્રવાહી સોડાવૉટર, લેમોનેડ, જીંજરેટ, વગેરે પીણાંઓને માટે તલપ્યા કરો છો? એ એવી તલપ લાગ્યા કરતી હોય તો તે તલપ એમ બતાવે છે કે તમારૂં શરીર રોગી છે. પરસ્વાધીન છે.

(૪) તમારી કુદરતી હાજતો જેમકે પેસાબ થવો, ઝાડો થવો, વગેરે અનેક પ્રકારની કુદરતી ક્રિયાઓ કરતા તમને દરદ થાય છે? જો દરદ થાય તો સમજવું કે તમો દરદી છો.

(૫) તમારો ઝાડો શંકુ આકારનો બંધાએલો–નહિ બહુ સુકાયેલો કઠણ કે નરમ થાવ છે? જો એવો ન આવતો હોય તો સમજવું કે તમે નિરોગી નથી.

(૬) તમારા શરીરમાંથી કે શરીરના કોઇપણ ભાગમાંથી ખરાબ વાસ છૂટે છે? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર હકારમાં આવે તો સમજવું કે તમારા શરીરમાં દોષ છે.

(૭) તમારા શરીરની ચામડી તપેલી રહે છે? અથવા તે ખરબચડી–ખરસટ રહે છે? જો તેમ હોય તો સમજવું કે તમો નિરોગી નથી.

(૮) તમારા માથામાં ટાલ પડી છે, અર્થાત્ તમારા માથાના વાળ ખરી પડે છે? અથવા મગજ તપેલું રહે છે? જો તેમ થતું હોય તો તમો નિરોગી કહેવાઓ નહિ.

(૯) કામ કર્યા પછી તમને કંટાળો લાગે છે? તમને ઉંઘ બરાબર નથી આવતી? તમે સવારમાં ઉઠો છો ત્યારે લોથપોથ શરીરે ઉઠો છો? જો તેમ થતું હોય તો તમો નિરોગી નથી.

(૧૦) ઉંઘતાં કે જાગતાં તમારૂં મોં ફાટેલું રહે છે? અથવા તમારા હોઠ ઓછા બીડાયલા રહે છે? આમ થતું હોય તો તે રોગી શરીરનું એક લક્ષણ છે.

શરીરમાં રોગનાં બીજાં પ્રત્યક્ષ લક્ષણો હોય ત્યારે તો દરેક માણસ સમજી શકે છે કે તેના શરીરમાં કાંઇ પણ દરદ છે, પણ કેટલાંક અજ્ઞાન માણસો આવાં પ્રત્યક્ષ લક્ષણોને પણ રોગ માનતા નથી. દાંતમાંથી લોહી ઝરતું હોય કે નાકમાંથી છોડ નીકળતું હોય કે ગળે એકાદ ગાંઠ હોય, અને તેનું માણસને દરદ નહિ થતું હોય તો તેને તે ઘણીજ નજીવી વાત સમજીને ચલવી લે છે, પણ તેને માલમ નથી હોતી કે, ખરાબમાં ખરાબ રોગના એ માત્ર જાસુસો છે, અને એ નજીવાં દેખાતાં લક્ષણો માણસને મૃત્યુના મુખમાં નાંખે છે. વળી અજ્ઞાન માણસો બીજી ભૂલ એ કરે છે કે શરીરના અમુક ભાગમાં કાંઇક દરદ થાય છે, સોજો આવે છે, ગડ થાય છે કે ચાંદું પડે છે તો તે એટલો એજ ભાગ બગડેલો છે એવું સમજીને ગફલતમાં રહે છે. તમારા પગે એક ચાંદું પડે છે અથવા ખરજવું થાય છે ત્યારે તેટલીજ ચામડી બગડેલી માનીને ત્યાં તમો મલમની પટીઓ માર્યા કરો છો, પણ રોગ એકલી ચામડીમાંજ નથી. તે રોગ આખા શરીરમાં હોય છે અને ત્યાં દર્શન આપીને ચેતાવે છે કે "જે લોહી શરીરનું જીવન છે તે બધા લોહીમાં હું વસું છું અને જો મને અહીંથી દબાવી સંતાડી દેશો તો હું શરીરના બીજા ભાગ પર દેખાવ દઇશ."

એવો એક પણ ભાગ્યશાળી-પુણ્યશાળી માણસ બતાવી શકશો કે જેના શરીરમાં આમાંનો એક પણ વિકાર ન હોય! પણ દરેક માણસ એ સર્વ ફરીયાદો-રોગોમાંથી મુક્ત થઈ નિરોગી રહેવાને બંધાએલો છે, અને તેથીજ તેટલા પ્રમાણમાં તે તેના પેદા કરનાર ઇશ્વરને વધારે વહાલો છે; એટલુંજ નહિ પણ તેવો માણસ પોતાના શરીરનો એટલે તેના તમામ અવયવોનો સારો ઉપયોગ કરીને ઇશ્વરની મોટાઇ અને મહેરબાનીને ક્રમે ક્રમે મેળવી શકે છે, તો પછી જે વિરલ માણસ સર્વાંશે નિરોગી હોય-શરીર તથા મનથી નિરોગી અને સદાચારી હોય-તે સર્વ વંદનિય એટલે સર્વને નમવા યોગ્ય હોય તેમાં શું આશ્ચર્ય!

હું રોગી છું કે નિરોગી છું, એ વાતનો નિર્ણય કરવા માટે જે સામાન્ય પ્રશ્નો ઉઠાવી શકાય તેમાંના મુખ્ય મુખ્ય પ્રશ્નો અમે વાચકવર્ગના આગળ મૂકેલા છે, એટલા માટે કે દરેક વાંચનાર એ પ્રશ્નો ઉપરથી પોતાના શરીરના રોગીપણાનો વિચાર કરીને કાંઇક ચોકસ નિર્ણય ઉપર આવી શકે. આ પ્રશ્ન પરીક્ષામાં, અમે ધારીએ છીએ કે, ઘણાંજ થોડા માણસો પાસ થશે, અને બાકીના બધા માણસો થોડે કે ઘણે અંશે રોગી છે એવી ખાત્રી થશે.

અગાઉ જણાવેલા દરેક પ્રશ્નો પોતાના પંડ ઉપર લાગુ પાડીને પોતે પોતાના શરીરના રોગીપણાનો કે નિરોગીપણાનો વિચાર કરવો. આ પશ્નો વડે પોત પોતાના શરીરના રોગીપણાનો વિચાર કરીને કોઇએ ભડકી ઉઠવાની જરૂર નથી. સર્વાંશે નિરોગીપણાનો દાવો કરી શકે એવા ભાગ્યશાળી મનુષ્યો આ પૃથ્વી ઉપર હાલના સુધરેલા સમયમાં (!) ક્વચિતજ માલમ પડે છે; અને ખરી હકીકત આ પ્રમાણે હોવાથી, અમે ઉઠાવેલા પ્રશ્નો ઉપરથી જેઓ આ પરીક્ષામાં નાપાસ થાય તેમને દિલગીર થવાનું કાંઇ કારણ નથી. અલબત, રોગીપણું એ માણસમાં એક મોટી એબ અને નામોશી છે ખરી; પણ જ્યાં ઘણુંખરાં માણસોના કપાળમાં એ નામોશી ચોટેલી હોય છે ત્યાં એવી નામોશીની લાગણી મરી જાય છે. ચાંદી અને પરમાનાં ગુહ્ય દરદોને માટે આજથી ૨૫-૫૦ વર્ષ ઉપર લોકો શરમાતા હતા, કેમકે એ દરદો બહુ થોડા લોકોને થતાં હતાં, પણ આ સુધરેલા સમયમાં (!) એ દરદો જ્યારે સામાન્ય મરજ થઇ પડેલ છે ત્યારે હવે એવાં નામોશી ભરેલા દરદની શરમ ઘણી ઓછી થઇ ગઇ છે, અને પુરૂષો નિર્લજપણે પોતાનાં આ ગુહ્ય દરદોનાં રસીલાં વર્ણન કરે છે. કેમ જાણે મોટું પરાક્રમ કરેલું હોય! અમે એમ કહેવા માગતા નથી કે એવું ગુહ્ય દરદ થાય તેણે તે દરદ છૂપું રાખીને વધવા દેવું. દરેક દરદને ઉગતાંજ ડાંબી દેવું એવી અમારી ભલામણ છે, અને તેથી ચાંદી પરમાના દરદીઓએ પણ પોતાનાં દરદને ગુપ્ત નહિ રાખતાં યોગ્ય ઠેકાણે ખરી હકીકત જાહેર કરી તાબડતોબ ઉપાય કરવો. પણ કહેવાની મતલબ એ છે કે, જેવી રીતે નામોશી ભરેલાં ચાંદી પરમાથી સપડાએલા દરદીઓની સંખ્યા-નાત વધવાથી બાપ દીકરા પાસે પોતાના એ ગુપ્ત દરદની કથા કહેવામાં કશો સંકોચ થાતો નથી; એવીજ રીતે ઘણુંખરાં માણસો અનેક પ્રકારનાં શારીરિક પાપો કરીને રોગી થઇ પડેલાં હોવાથી કોઇ કોઇથી શરમાતું નથી. બાપ બેઠાં દીકરા ચાલ્યા જાય, એ શું માણસ જાતના ઉપર મ્હોટી નામોશી નથી? જ્યાં સુધી જગતમાં આ સ્વાભાવિક પ્રવાહનું ઉલ્લંઘન થયા કરશે ત્યાં સુધી માણસ જાતની કદિ પણ ઉન્નતિ થઈ ગણાશે નહિ.

માબાપ છોકરાંઓને પેદા કરીને તેમનેજ આગળ કરી દે છે તેને માટે તેમણે બેશક શરમાવું જોઇએ, અને પોતાના છોકરાના મૃત્યુ માટે તેઓ જેટલો શોગ પાળે છે તેના કરતાં વિશેષ શોગ પોતાની હયાતીમાં પોતાની નાની ઉંમરનાં છોકરાંને આગળ કરી દેવાની નામોશીને માટે તેમણે પાળવો જોઇએ ! અને કેટલાંક આબરૂદાર માબાપો એવા બનાવથી દુનિયામાં મોઢું દેખાડતાં પણ શરમાય છે ! શોગ પાળીને ઘરમાં બેસવાનો ચાલ પડેલો છે, અને સ્ત્રીઓ અમુક દિવસો સુધી ઘુંઘટો કાઢીને ચાલે છે, એ રીવાજ એવું બતાવે છે કે તેઓ આ બનાવથી લોકોને પોતાનું મોઢું દેખાડતાં શરમાય છે ! શા માટે ? બાપ પહેલાં બેટા નહિ જવા જોઈએ છતાં જવા દીધા, તેની શરમને માટે ! ત્યારે શું બાપ બેઠાં દીકરાઓ મરી જાય છે, તેને માટે માબાપો જવાબદાર છે ? માણસ જાત પોતાનાં કર્મો અને કૃત્યો વડે ભવિષ્યનો જમાનો બનાવે છે, એજ વાત જો ખરી છે, તો માબાપો પોતાનાં કૃત્યો વડે ભવિષ્યની ઓલાદને સારી કે ખોટી બનાવી શકે છે, અને તેથી એમ પણ કહી શકાય કે નાની ઉંમરમાં થતાં મરણની મોટી સંખ્યાને માટે માબાપો જવાબદાર છે. કહેવાનો તાત્પર્ય એ છે કે, રોગીપણું એ માણસમાં મોટી એબ અને નામોશી છે, અને તે એબ પોતાના વારસોને પણ મળે છે. આ એબ સામાન્ય થઈ પડી છે, છતાં તે એક એબ છે, અને તેથી માણસ જાતે એ કલંક જલદીથી ઉતારી નાખવાને તૈયાર થવું જોઇએ, અને એટલાજ માટે દરેક માણસે પોતે રોગી છે કે નિરોગી છે તેનો અવશ્ય વિચાર કરવો જોઈએ.

રોગીપણાનો કે નિરોગીપણાનો સર્વાંશે નિર્ણય કરવો, એ કામ તો ઘણું કઠણ છે, તથાપિ, દરેક માણસ વૈદ્યક સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાનની મદદથી અને અમે ઉપર જે વિવેચન કર્યું છે તેના આધારથી થોડો વધારે ઉંડો ઉતરીને પોતાના શરીરનો વિચાર કરે તો કાંઈક આશરેથી તે જરૂર જાણી શકે કે તેના શરીરમાં અમુક પ્રમાણમાં કાંઈ પણ રોગ છે. પોતાના શરીરથી અને પોતાના રોગથી અજ્ઞાન અને બેદરકાર રહેવું તેના કરતાં તેથી વાકેફ થઈ સવેળા ચેતીને તેનો અટકાવ અને ઉપાય કરવો એ વધારે સલામત રસ્તો છે. કેટલાક માણસો શરીરથી બેદરકાર રહે છે અને કેટલાક માણસો નિરાશ થઈ બેસે છે. આ બન્ને કુટેવો ભવિષ્યમાં મોટી ખરાબી નીપજાવે છે. દરેક રોગી માણસ ધારે તો પોતે પોતાને નિરોગી બનાવી શકે છે. અલબત, જે દરદીઓ કેવળ દવાઓ ઉપરજ આધાર રાખે છે તેઓ જખ મારે છે ! અને દરદ રૂપી બલામાંથી છૂટવાને બદલે ઉલટા વધારે ગુંચવાતા જાય છે, કેમકે શરીર સુધારવાના જે કુદરતી ઉપાયો છે તે છોડી દઈને તેઓ કૃત્રિમ ઉપાયોની જાળમાં ફસાય છે ! દવાઓ તેમને કાંઇક અંશે મદદ કરે છે, પણ આરોગ્યતાની મુખ્ય ચાવી વૈદ્યો કે ડાક્તરોની દવાઓમાં નથી પણ દરદીઓના પોતાના વર્ત્તનમાં છે. અમો એટલા માટે ભાર દઇને જણાવીએ છીએ કે દરેક માણસે પોતાના શરીરના દોષો-રોગોથી વાકેફ થવાનો પ્રયત્ન કરવો અને વાકેફ થયા પછી તે દોષો દૂર કરવાનો પણ જાતેજ પ્રયાસ કરવો, એટલે કે પોતાના દરદોથી પ્રતિકુળ એવાં સર્વ આચરણો, આહાર વિહાર તથા વ્યસનોને છોડી દેવાનો ઉદ્યોગ જારી રાખવો.

આધુનિક માનસિક શિક્ષણના યજ્ઞમાં શારીરિક બળનો થતો હોમ !

જે વિદ્યાને અને જે કેળવણીને અભિવંદન અને માન આપવું જોઇએ તે કેળવણીની વિરૂદ્ધ પોકાર કરવાની પરિસ્થિતિ પ્રાપ્ત થયેલ છે. આપણી આ વિરૂદ્ધતા વિદ્યા સામે નથી, પણ કેળવણીની હાલની ઘાણી સામે છે ! અમો હાલની કેળવણીની પદ્ધતિને ઘાંચીની ઘાણી કરતાં વધારે સારી ઉપમા આપી શકતા નથી. તમો દેશનાં ખીલતાં બાળકો તરફ અને તમારાં ભણવા જનારાં પુત્ર પુત્રીઓના દેદાર તરફ નિહાળો અને પછી અમને કહો કે તેમનાં મન ખીલે છે, તો અમે એમ કહીએ છીએ—સાબીત કરવાને તૈયાર છીએ-કે તેમનાં તન કરમાય છે અને તેમનું જીવન ઉલટું દુઃખી થાય છે.

દેશના એક નાકાથી બીજા નાકા સુધી દેશોન્નતિની બૂમો પડી રહી છે પણ દેશોન્નતિ કરવી કેવી રીતે ? દેશોન્નતિ કરનારા કયાં છે ? જે નવી પ્રજાથી તમો દેશોન્નતિની આશા રાખો છો તે નવી પ્રજા તો તમારા કરતાં પણ વધારે માલ વગરની, નિર્બળ અને રોગી બનતી જાય છે, અને એ અનર્થનો પાયો રોપનાર તમારી માનીતી કેળવણી અને તમો માબાપો પોતેજ છો. આ આરોપ અમો માબાપો ઉપર એટલા માટે મૂકીએ છીએ કે કેળવણી માટે હાલનાં માબાપોના મનમાં કંઈ એવું વિલક્ષણ ભૂત ભરાયું છે કે તેઓ પોતાનાં કાચાં કુમળાં બાળકોનાં શરીર માટે જરાપણ દરકાર કર્યા વિના તેમને વિદ્વાન બનાવી દેવાના હવાઈ કિલ્લા બાંધે છે ! અને એ હવાઈ કિલ્લાઓના બળ નીચે તેઓ પોતાનાં બાળકોના શારીરિક ભોગે તેમને શાળાઓમાં ધકકેલે છે !

માનસિક કેળવણીની વિરૂદ્ધ અમે લેશ માત્ર પણ નથી. જેઓનાં મન કેળવાયલાં નથી તેઓ પશુ કરતાં કાંઈ વધારે ઉપયોગી થઈ શકતા નથી; પણ કહેવું જોઇએ કે જેમનાં શરીર કેળવાતાં નથી, તેઓ પશુ કરતાં પણ વધારે નપાવટ (નિરૂપયોગી) પ્રાણી છે ! અમારો આ આક્ષેપ વિદ્યા કે કેળવણી સામે નથી, પણ હાલમાં અપાતી ગદ્ધાવૈતરૂ કેળવણી સામે છે ! વિદ્યા શીખવાની હાલની સ્કૂલો કેદખાનાં કરતાં વધારે સારી હશે કે નહિ તેને માટે પણ અમને શંકા છે !

વર્ત્તમાન કાળમાં વિદ્યાર્થીઓની કેવી દુર્દશા થયેલી છે તેનું એક દ્રષ્ટાંત આપીએ છીએ —

અકબર અને બીરબલની રમુજી પણ સુબોધક એવી ઘણી કહાણીઓ બોલાય છે. તેમાંની એક કહાણી એવી છે કે, એકવાર અકબર બાદશાહે પોતાના ચાર વજીરોની બુદ્ધિની પરીક્ષા કરવા સારૂ ચાર બકરાં મંગાવ્યાં અને ચારેનું તોલ કરાવીને એક એક બકરો તેમને સોંપ્યો, અને એવી આજ્ઞા કરી કે તમારે દરેકે તમને સોંપેલો બકરો એક માસ પછી હાજર કરવો, અને જેનો બકરો તોલમાં વધશે કે ઘટશે તેને સખ્ત સજા થશે. આ ચાર વજીરોમાંથી એક વજીર પોતાના બકરાનું સવાર સાંજ તોલ કરતો, અને તોલમાં વધે તો ખોરાક ઘટાડતો અને ઘટે તો ખોરાક વધારતો; બીજો વજીર રોજ બકરાનો ખોરાક બદલાવતો હતો. એક દિવસ ઘાસ આપે તો બીજે દિવસ અનાજ આપે; ત્રીજો વજીર બકરાને ખૂબ ખવરાવતો હતો અને પછી દોડાવી દોડાવીને ખૂબ મજુરી કરાવતો.

ચોથો વજીર બીરબલ પોતાના બકરાને રોજ સારૂં સારૂં ખવરાવતો અને સાંજે એક વરૂના પાંજરા આગળ બાંધી રાખતો હતો, જેથી બકરો આખો દહાડો ખાઈને જેટલો વધતો હતો તેટલોજ રાત્રે પેલા વરૂના ભયથી ઘટી જતો હતો. બાદશાહ પાસે ચારે બકરા હાજર થતાં બીરબલનો બકરો સરખાજ તોલનો રહ્યો.

બાદશાહના આ કાંટાને અનુસરીને બીરબલે બકરા પાસે વરૂ બાંધ્યું! અને બાદશાહની પરીક્ષામાં પાસ થયો! આંહિ કહેવાનો સાર એ છે કે, કેળવણીની ચાલતી ચક્કીના કાંટા આગળ માબાપો પોતાનાં બાળકોને ખવરાવે છે તો ખૂબ, પણ પરીક્ષામાં પાસ થવાની ચિંતારૂપી વરૂ કે વાઘ તેમનાં શરીરનાં લોહીને સૂકવી નાંખે છે!

શરીરબળના ભોગે પણ માનસિક શિક્ષણ અપાવવાનો ઉન્માદ દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે અને માબાપોની આ ઘેલછાને લીધે બાળકો આ કેળવણીની ચક્કીમાં દબાતા જાય છે! હાલની કેળવણીમાંથી ખરા પુરૂષાર્થવાળા દેશીઓ કેટલા પાકયા? ત્રીશ કરોડની વસ્તીમાંથી પાંચ પચીશ દેશીઓનાં નામ ગણાવશો તો તે બહુ ઓછાં છે. યુનિવર્સિટીની ટંકશાળમાંથી દર વર્ષે સેંકડો સિક્કાઓ સનંદો સાથે બહાર પડે છે ખરા, પણ એમાંથી કેટલા સિક્કા રણકારા કરતા ખરા સિક્કા તરીકે દુનિયામાં પસાર થાય છે, તેનો કોઇ તપાસ કરો છો? આ દેશના વિદ્યાર્થીઓ મોટે ભાગે મોતના મોંમાંથી પાછા ઘેર આવે છે, અને કેટલાક તો વહેલા મોડા મોતને શરણ થાય છે! દ્વારકાની છાપવાળા સાધુઓ તો ઘણા ભટકે છે, પણ મોરોપંત, તુકારામ, સુંદરદાસ, તુલસીદાસ અને નરસિંહ મહેતા જેવા ખરા સાધુઓ કયાં છે? એવી રીતે યુનિવર્સિટીની છાપ તો ઘણાને મળે છે, પણ તેમાંથી કેટલાએ દેશોદય માટે કાંઈ ઉકાળ્યું? અને કેટલાએ પોતાની નાતજાતનું કે કુટુંબનું તારણ કર્યું? ઉંચી કેળવણી પામેલાઓનો મોટો ભાગ દેશનો ઉદય કરવાને કે કુટુંબને તારણ કરવાને લાયકજ રહેતો નથી. તેઓ પોતાની સ્ત્રીનું અને પોતાનું પોષણ કરે તો પણ ઘણું છે! આવી હાલની કેળવણીની દુર્દશા છે?

માબાપને રાત દિવસ ચિંતા તો થાય છે કે છોકરો ખાતો પીતો અને સાજો સારો છતાં શરીરે ગળતો કેમ જાય છે? તેઓ ડાકટરો પાસે દોડે છે, દવાઓ કરાવે છે, વસાણા ખવરાવે છે, અને અનેક પેટંટ દવાઓ અને કોડલિવરની બાટલીઓ લાવીલાવીને ખાય છે, પણ છોકરો માંયકાંગલો ને દુબળો થતો જાય છે? તેઓ જાણતા નથી કે તેઓની આટલી બધી ખાનપાન અને દવાદારૂની તજવીજ છતાં અનેક વિષયો અને અનેક પુસ્તકોને ગોખી મારવાની અથાગ મહેનત અને પરીક્ષાઓમાં પાસ થવાની ચિંતા અને ત્રાસરૂપી વાઘ તેમનાં મોં આગળ બાંધી રાખવામાં આવ્યો છે, તે માબાપો કયાં સમજે છે?

છોકરાઓના શરીરને સુકવી નાખનારી અને તેમનાં ભવિષ્યનાં સર્વ સાંસારિક સુખોને છીનવી લેવાવાળી હાલની કેળવણી પાછળ આપણને એક પ્રકારનું હડખું લાગુ છે! હાલની કેળવણીની બીજી પણ અનેક ખામીઓ છે; સ્કૂલોમાં કેળવણી લેતી જુવાન પ્રજા મોટે ભાગે નીતિમાં, ધર્મમાં અને આચાર વિચારમાં ઘણીજ ઉચ્છૃંખળ-ઉદ્ધત અને અમર્યાદ જોવામાં આવી છે, અને તેનું અંતિમ પરિણામ શારીરિક ખરાબીમાં આવ્યા વિના રહ્યું નથી. હાલના ઉદ્ધત અને સ્વચ્છંદી બાળકોએ ખાનપાનમાં છેક મર્યાદા મૂકી

દીધી છે, અને નાના પ્રકારની અખાદ્ય (ન ખાવા લાયક) વસ્તુઓ અને વ્યસનોમાં શરીરની તથા મનની પાયમાલી કરી રહ્યા છે. આ પ્રમાણે હાલની કેળવણીમાં ધર્મ અને નીતિની ખામી છે; પણ મોટામાં મોટી જે ખરાબી છે તે શારીરિક બળનો નાશ કરવા સંબંધી છે. અને એ વાત તરફ અમો દેશના આગેવાનોનું તેમજ માબાપોનું ધ્યાન ખેંચીએ છીએ. એક રોગી પંડિત કરતાં એક નિરોગી ગામડીઓ દેશને ઘણો વધારે ઉપયોગી છે, એ વાત કદિપણ ભૂલવી નહિ જોઈએ.

ખરૂં બોલીએ, તો હાલની કેળવણી ઉપરથી સાધુતાનાં વસ્ત્રો પહેરેલી સરસ્વતીના રૂપમાં લોહી ચૂસનારી રાક્ષસી છે. અને સ્કૂલો એ કેળવણી લેનારાઓનાં જીવનનો તથા આયુષ્યનો ગુપ્ત રીતે નાશ કરનારાં કારખાનાં છે! અમારે આ વાક્યો ઘણી દિલગીરી સાથે ઉચ્ચારવાં પડે છે, કેમકે કેળવણીના હાલના ઢંગ અને તેનું પરિણામ જોઈને અમારૂં અંતઃકરણ બળે છે! હાલની કેળવણી આપણાં બાળકોનું ઘણું ખરૂં સત્વ-હીર હરી લે છે, એમ શું તમને નથી લાગતું? માબાપો! કેળવણી પાછળ તમને લાગેલ હડખાંને બે ઘડી બાજુપર મૂકી દઇને વિચાર કરો, કે તમારા બાળકો ભણી ભણીને તમારૂં તથા દેશનું શું લીલું કરે છે? બાળકોને વિદ્વાન્ બનાવવાની તમારી હરખ ઘેલછામાં તમે તેને વાંચવાની કોટડીમાં પૂરી મૂકો છો, અને ચોવીશ કલાકમાંથી માત્ર સાત આઠ કલાક ઉંઘના માફ કરીને તેમને ઘરમાં કે નિશાળના કેદખાનામાં ગોંધી રાખો છો! જે જ્ઞાનની તમારે તથા તમારા છોકરાને જરૂર નથી તેવો બીન જરૂરી કચરો તમારાં બાળકોના મગજમાં લાદવામાં આવે છે અને માત્ર સેંકડે અસાધારણ બુદ્ધિવાળો છોકરોજ થોડી મહેનતે પાસ થઈ શકે છે. બાકીના નવાણું છોકરાઓને પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે જીવતોડ મહેનત કરવી પડે છે.

પણ આવી અથાગ મહેનત અને મગજમારીનું પરિણામ કેવું આવે છે, તે આપ જાણો છો? જે વિદ્યાર્થીઓ હદ ઉપરાંત કે શક્તિ ઉપરાંત વાંચવાનું તથા મગજનું કામ કરે છે તેમનું લોહી નિરંતર મગજ ઉપર મોટા પ્રમાણમાં રહેવાથી બીજા અવયવોને લોહીનું પોષણ ઓછું મળે છે અને તેથીજ ઘણા વિદ્યાર્થીઓ દુર્બળ થઈ જાય છે, અને કેટલાક ક્ષયના ભોગ પણ થાય છે. ઘણાની પાચનક્રિયા બગડે છે. હાલની કઢંગી શિક્ષણ પદ્ધતિના બોજા તળે કચરાયેલો વિદ્યાર્થી ઉંધું ઘાલીને કલાકના કલાકો સુધી એક સ્થળમાં બેસીને ગોખ્યા કરે છે અને તેથી તેનાં આંતરડાં અને બીજા સ્નાયુઓ ગતિ વિનાના મંદ પડે છે, લોહીનો પ્રવાહ પૂરો ચાલતો નથી, શરીરને પૂરી કસરત મળતી નથી, અને તેથી ઝાડાનો કબજો, હરસ (મસા), માથાનો દુઃખાવો વગેરે અનેક વ્યાધિનાં તેના શરીરમાં બી રોપાય છે.

ગદ્ધાવૈતરૂં કરીને અને ગોખા ગોખીને ભણેલા કેટલાક વિદ્વાનો કહે છે કે ઘણા પ્રકારના વિષયો શીખવાથી મગજ ખીલે છે અને સામાન્ય જ્ઞાનમાં વધારો થાય છે. આ વાત ખરી છે, પણ મગજને ખીલવીને શરીરને પાયમાલ કરવું એ ખીલવણી કેવા પ્રકારની? અને તમારી આ ખીલવણીનું પરિણામ શું આવવાનું. તે કોઈ કહેશો? શરીરના ભોગે શરીરમાં વસનારૂં મગજ કદિ મોટું થયું જાણ્યું છે? અમે તો કહીએ છીએ કે બાળકોના મગજમાં ખરી વિદ્યા ભરવામાં આવતી નથી, પણ તેમના મગજમાં ઠુંસાં-ફોતરાં ભરવામાં આવે છે. કેમકે શક્તિ ઉપરાંત ગોખી ગોખીને મગજમાં ઠાંસેલું જ્ઞાન પરીક્ષાને

બીજે દિવસ ભૂલી જવાય છે, અને એમજ બને છે, ત્યારે તેને જ્ઞાન શા માટે કહેવું? તેને ઠુંસાંજ કહેવાં!

બાળકોને ઉંઘવાના આઠ કલાક જોઈએ, જમવા રમવાના પણ આઠ કલાક જોઈએ, અને બાકીના આઠ કલાક ભણવા માટે બસ છે. ભણવાના આ આઠ કલાકમાંથી ચાર પાંચ કલાક સ્કૂલમાં શીખવાના અને ત્રણ ચાર કલાક ઘેર વાંચવાના બસ છે. પણ હાલનું શિક્ષણ એટલું બધું બોજાવાળું છે કે છોકરો આઠને બદલે અઢાર કલાક સુધી પણ ચોપડીમાંથી મોં ઉંચું કરી શકતો નથી; તે પૂરૂં ખાતો નથી, રમતો નથી, ફરવા જતો નથી અને નિશ્ચિતપણે ઉંઘતો નથી! પરીક્ષાના સમયમાં છોકરાઓને ચિંતા ભરેલી દુઃખદાયક જીંદગી ગુજારતા કોણે જોયેલા નથી? અમને તો તેથી ત્રાસ છૂટે છે અને કુમળાં, ખીલતાં બાળકોના ઉપર જુલમ ગુજરે છે! હાલની કેળવણી બાળકોને છેક નબળાં પાડી નાખે છે અને રીબાવી રીબાવીને મરણ તોલ કરી નાખે છે! ઘણાં માબાપો આ વાત સમજી શકે છે, તેમ છતાં કેળવણીની cry (ક્રાઈ) બૂમ દેશમાં એટલી બધી વધી પડેલી છે, અને માનસિક કેળવણીનો ઉન્માદ એટલો બધો આગળ વધ્યો છે કે ભલાં ભલાં સમજુ માબાપો પણ દીવો લઇને પોતાનાં બાળકોને અંધારા કુવામાં ઉતારે છે, અર્થાત્ હાલની કઢંગી કેળવણીના સળગતા યજ્ઞ કુંડમાં તેમને હોમી દે છે!

માબાપો! તમે તમારાં છોકરાંઓના શુભેચ્છકો છો, અને શુભેચ્છકો હોવાથી તમો તેમને ભણાવી ગણાવી વિદ્વાન બનાવવાને ઇચ્છો, એ સ્વાભાવિક છે. તમો તેમના દુશ્મન નથી, પણ તમે જાણો છો કે ઘણીક રૂઢીઓ અને રિવાજો જેને તમે સારાં અને જરૂરનાં માનો છો, તે તમારો વિનાશ કરવાવાળાં છે! તમો બાળકોને નાની વયમાં પરણાવો છો અને બાર પંદર વર્ષના કાચી ઉમરના છોકરાની છાતી ઉપર પંદર વર્ષની વહુને બહાર બેસાડો છો! આવા ઘણા દાખલા છે કે જેમાં તમે તમારા છોકરાનું શુભ કર્યાનું માનો છો, પણ ખરૂં જોતાં તમે તેમના શત્રુનું અને કસાઇનું કામ કરો છો! એવીજ રીતે શરીરના ભોગે માનસિક કેળવણીનાં ઠુંસાં મગજમાં ભરવાની અથાગ મહેનતમાં અને ચિંતામાં છોકરાને નાખવો, એ કલ્યાણનું કામ નથી પણ કસાઇનું કામ છે!

હાલની કેળવણીથી વિદ્યાર્થીઓનાં મગજ ખીલતાં નથી પણ ઉલટાં વિકારવાળાં થાય છે. તેમનામાં વિદ્યાના સારા અને સાચા સંસ્કારો પડતા નથી, તેમનાં મન નિર્મળ અને શાંત થવાને બદલે અશાંત અને અસહનતાવાળાં બને છે. એવાં અસ્થિર અને અશાંત મનની ધુનમાં તેઓ ઉદ્ધતાઇમાં આવી જઈને ઘણા અનર્થો કરવામાં ઉતરી પડે છે. એનાર્કીઝમનાં રાજદ્રોહી દુષ્ટ કૃત્યો અને નિર્દોષ રાજ્ય પુરૂષોનાં ખુનો કરવાની વિદ્યાર્થીઓમાં ઝનુન ફેલાય છે તે હાલની કઢંગી કેળવણીનોજ પ્રતાપ છે! આ દેશના લોકોને હાલની કેળવણી ઘણીજ ખર્ચાળુ, બોજા રૂપ અને અસહ્ય મહેનતવાળી થઇ પડેલ છે, તેમ છતાં દેશમાં નિર્વાહનાં સાધનો બહુ થોડાં હોવાથી અને દેશના લાખો જુવાનો રાજ્યની નોકરી ઉપર આધાર રાખતા હોવાથી અમુક પરીક્ષાઓ પાસ કરવા માટે માથા તોડ મહેનત કરવાની તેમને જરૂર પડે છે! આવી રીતે માથાતોડ મહેનતનો બોજો અને નિર્વાહ માટે પરાધીનતાના અવલંબનનો વિચાર તેમના મગજને બહેકાવી દે છે. માટે નામદાર સરકારે કેળવણીને બહુજ સહેલી બનાવવી જોઇએ. જેથી વિદ્યાર્થીઓનાં મગજ બહુ બોજાથી કચ-

ડાઇને અશાંત બને નહિ, એટલુંજ નહિ પણ જો તેઓ થોડી મહેનતે પરીક્ષામાં પાસ કરે તો શરીર સામર્થ્ય, ધૈર્ય, સહનશીળતા, શાંતિ વગેરે સદ્‌ગુણો પણ તેઓમાં કાયમ રહે. એક રોગી વિદ્વાન્ કરતાં નિરોગી અવિદ્વાન્ વધારે ઉપયોગી નથી શું? દુર્બળ અને રોગી વિદ્વાનો દેશમાં રોગી અને દુર્બળ પ્રજાનો વધારો કરે તેના કરતાં અભણ ગામડીયાઓ દેશમાં શરીરનાં બાળકોનો વંશ વધારે, એમાંજ સમાજનું કલ્યાણ છે!

ગુરૂકુળનું પ્રાચીન શિક્ષણ બંધ પડયું છે ત્યારથી પ્રજાની પાયમાલી થઇ છે. નિશાળોમાં ભણવા જનારાં છોકરાં શરીરે નબળાં પડે છે એટલુંજ નહિ પણ જાતિબળમાં પણ તેઓ ઘણાંજ નબળાં જોવામાં આવ્યાં છે. માટે જો દેશની બધી પ્રજાને શરીરે બળવાન અને બહાદુર બનાવવી હોય તો દેશમાં સર્વત્ર ગુરૂકુળો સ્થાપો; બાળકોને ગુરૂકુળમાંજ રાખો, ખુલ્લી હવાવાળાં શાંત એકાંત સ્થળોમાં રાખો, અને તેમને એક એક વિષયનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન અપાવો અને પછી જુઓ કે તેઓ કેવા નિરોગી, કવા વિદ્વાન, કેવા બળવાન અને કેવા પુરૂષાર્થી, બને છે! તમે તો સોજા ચડાવીને તમારાં બાળકોને જાડાં થયેલાં માગે છો? ઘણી પરીક્ષામાં પાસ કર્યાનાં ખાલી કાગળીઆં દેખીને તમે હરખાઓ છો! હજુ તો કેળવણી સોંઘી કરવાના સરકાર આગળ પોકારો કરો છો! આવી કેળવણી સસ્તી થાય તોપણ તે શું કામની છે? જે કેળવણીમાં તમારાં બાળકોના શરીરબળનો જોઇએ તેવો બંદોબસ્ત નથી, અને? કેળવણી તમારાં બાળકોને ધાર્મિક અને નીતિવાન બનાવી શકતી નથી, તેવી કેળવણી સસ્તી થાય તોપણ શું? હાલની નિશાળોની કેળવણીથી છોકરાંઓ લખવા વાંચવામાં અને બકવાદમાં બહાદુર બનતા હશે, પણ તેમની શારીરિક અને નૈતિક કેળવણીનું ધોરણ (standard) છેક હલકું છે, અને તેથી કેળવણીનો બધો હેતુ બરબાદ જાય છે. અમારે ફરીથી પણ ઘણી દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે હાલના ભણેલા નિર્બળ છોકરા કરતાં અભણ પણ નિર્દોષ અને બળવાન ગામડાના ગામડીઆઓ ઘણે દરજ્જે વધારે સારા છે!

વૈ. સને ૧૯૦૭, પા. ૬–૩૧–૫૨.

हवे कुदरत तरफ वळो तो सारुं !

"તમે રસ્તો ભૂલ્યા છો! રસ્તો તમે પકડયો છે તે તમારે જવાનો રસ્તો ખરો નથી, માટે પાછા વળો, આમ અવળે માર્ગે કયાં જાઓ છો!" આવું કહેનારા તત્વજ્ઞાનીઓની હવે આ દુનિયાને જરૂર છે. આ સમયને સુધારાનો સમય કહેવામાં આવે છે. civilization!' સીવીલીઝેશન' શબ્દથી તો મોઢું ભરાઈ જાય છે! પણ સીવીલીઝેશન એટલે શું? સીવીલીઝેશનથી દુનિયાં બગડે કે સુધરે? તમે તો કહો છો કે દુનિયા સુધરતી જાય છે અને સુધારે દુનિયાંને ગાંડી અને બેવકુફ પણ બનાવી દીધી છે! જગત્ ઉન્મત્ત બન્યું છે! લોકો સુધારાના તેજમાં આંધળા બન્યા છે! સુધારાની ચિત્ર વિચિત્ર માયા અને તેનું જબ્બર સૈન્ય જોઇને લોકો દિગ્મૂઢ બન્યા છે! સુધારાની પાછળ સૌ ઘસડાય છે, આપણે પણ સીવીલીઝેશન પાછળ ઘસડાતા જઈએ છીએ?

પણ સુધારે શું કર્યું અને કરે છે, તે કોઇ જુઓ છો ? ક્ષય વગેરે રોગો વધતાજ જાય છે, અને તેમ છતાં 'સુધારો' 'સુધારો' કહીને તેમાં આપણે મુગ્ધ–ગાંડા બની ગયા છીએ ! શરીરનું સત્વ ચૂસાતું જાય છે, છતાં દવાઓની શોધોની તારીફ કરી રહ્યા છીએ ! લોકો નિર્ધન બનતા જાય છે અને તેમ છતાં આજની સ્થિતિને 'સીવીલીઝેશન' નામ આપીએ છીએ ! જીંદગીમાં માણસોને ચેન નથી, સુખ નથી, શાંતિ નથી, અને તેમ છતાં સુધારાનો સમય !

દુનિયાની સઘળી દોલત થોડાએક કુબેર ભંડારીઓ સાચવી બેઠા છે. સેંકડો લોકો ધનવાન્ હશે, પણ બાકીના કરોડો લોકો અતિ દરિદ્ર બની ગયા છે, તેમ છતાં સુધારો ! ગામડાંઓ ઉજડ થયાં છે, અને શહેરોમાં ભૂખ ભરાણી છે, છતાં સુધારો ? થોડા કુબેર ભંડારીઓ પોતાનું ધન કયાં સાચવવું તેની ચિંતામાં છે, ત્યારે કંગાલ લોકો પેટ શી રીતે ભરવું તેની ફિકરમાં સૂકાતા જાય છે, છતાં સુધારો ! સુધારો કયા સ્થાનમાં છે તે કોઇ કહેશો ?

દરદો વધતાં જાય છે, તેનો કોઇ વિચાર કરે છે ? એ દરદોનો દૂત પણ સુધારોજ છે ! સુધારાની જીંદગી પણ સુધરેલી ! એ સુધરેલી જીંદગીને સુધરેલી રીતે નિભાવવા ચિંતા, હાડમારી, અને સાધનો મેળવવાની ખટપટ ઘણી વધી પડી. આ સાધનો મેળવવા માટે જેમ ઝાંઝવાંના પાણી મેળવવા પાછળ દોડે તેમ લોકો શહેરોમાં દોડયા અને ખેતીકારો-માંથી વેપારી બન્યા ખરા, પણ તેમનાં શરીરોમાં ચિંતારૂપી સડો પેઠો છે ! સુધારાના ભભકામાં કયાંઈ શાંતિનાં દર્શન થાય છે ? ઉથલ પાથલ પણ કાંઇ નાની સરખી નથી. ધનપાલૂમાંથી ભીખારી અને ભીખારીમાંથી ધનપાળ બનતાં પણ વાર લાગતી નથી, અને તેમ છતાં સુધારાનો સમય ! દ્વારકાદાસ ધર્મસી જેવા કૃત્રિમ કુબેર ભંડારીઓ પણ દેશમાં થોડા નથી, અને તેમ છતાં સુધારો !

દ્રવ્યની વહેંચણીમાં કયાંઇ સમાનતા નથી. કરોડો લોકો હાડમારી અને મુસીબત ભોગવે છે. જે ઈંગ્લાંડને આપણે સધન અને સ્વર્ગ જેવું ગણીએ છીએ, ત્યાં ગરીબ લોકો કેવી દુર્દશામાં છે તે તમો જાણો છો ? અને તેમ છતાં વિલાયતના વખાણ કરતાં આપણે ધરાતાજ નથી ! ઈંગ્લાંડનો બધો સુધારો આપણા દેશમાં દાખલ થયો છે ને થતો જાય છે, અને તે જોઈને આપણે ખુશ ખુશ થઇએ છીએ ! આપણી આસપાસ સોજા ચડતા જાય છે અને આપણું ખરૂં બળ હરાતું જાય છે, અને તેમ છતાં સુધારો !

ડૉ. જી. મુથુ એમ. ડી. કહે છે કે, 'civilization has come to be hopelessly mixed up with poverty and wealth; struggle and competition; slums and overcrowding; drink and degeneration'—સમજ્યા, ડાકટર કહે છે કે સુધારો આવ્યો તો ખરો, પણ દોલતની સાથે ભીખારીપણું, પોષણ માટે તરફડીયાં, હરિફાઇની હાડમારી; ભીડી બજાર, વસ્તીનું ખીચો-ખીચપણું; દારૂનું વ્યસન અને પ્રજાની અધમતા, એ બધી ખરાબીઓ મળેલી છે, અને તેથી સુધારો નિષ્ફળ નીવડયો છે. અને તેમ છતાં સુધારો !

સુધારાનો ભભકો ઘણો મોટો છે, ધામધુમ ઘણી જબરી છે, સુખનાં અને મોજ-મજાનાં સાધનોનો કાંઇ પાર રહ્યો નથી, સુધારો સુણીને થાંભલો થયો છે, પણ તેને સોજા ચડયા છે, સોજા ! તેમાં લોહી કરતાં કચરો વધારે ભરાયો છે, તેમાં સંગીનતા કરતાં

તકલાદીપણું વધારે છે. ઉપરથી સુંદરતા છે, પણ અંદર સડો છે, અને તેમ છતાં સુધારો! સુધારામાં દવાખાનાં વધ્યાં છે, દવાખાનાંઓમાં ઉપચારનાં સાધનો આશ્ચર્ય પમાડે એવાં વધતાંજ જાય છે. પુરૂષ ડાકટરો અને સ્ત્રી ડાકટરોથી આપણા મહોલ્લાઓ ગાજી રહ્યાં છે; સીરમ અને રસીઓ બનાવવાની અને લોકોનાં શરીરોમાં તે રસીઓ ચડાવવાની દોડા દોડી અને તડામારી ચાલી રહી છે! આડંબરમાં કાંઇ ખામી નથી? પરંતુ દરદો અને દરદીઓની સંસ્થા એટલીજ દોડથી વધતી જાય છે! ભભકાદાર પોશાક, થનથનાટ કરતી ગાડીઓ, ખણુખણાટ કરતી સાઇકલો, અને ભભકાબંધ કામ કરવાનો ઉન્માદ બેશક વધતો જાય છે, પણ આ ભભકામાં પ્રજાનાં શરીર તકલાદી બનતાં જાય છે, અને દવાદારૂની જાથુ મદદ વિના જીંદગી એક ડગલું પણ આગળ ચાલી શકતી નથી, અને તેમ છતાં સુધારો?

નવી પ્રજામાં ક્ષય રોગ વધતો ચાલ્યો છે, ક્ષય રોગનો વધારો એ તકલાદી શરીરનો પુરાવો છે. આ ક્ષયવાળી સ્થિતિ આખી પ્રજામાં દાખલ થઇ ગયેલ છે. ભલભલા ડાકટરો હવે કહેવા લાગ્યા છે કે, "Tuberculosis is the product of the social and civilized condition of Modern life." ક્ષય રોગ આધુનિક જીંદગીની સાંસારિક અને સુધરેલી (!) સ્થિતિની પેદાશ છે! આપ સમજ્યા! આપણી જીંદગી–રહેણી કરણી–રીતરિવાજ–બધાં યુરોપીયન ઢંગ ઉપર સુધરી ગયાં છે! અને આ સુધરેલી ઢબની જીંદગીજ ક્ષયરોગની જનેતા છે. આ વાત અમેજ નથી કહેતા, વિદ્વાન ડાકટર સાહેબો પણ હવે આમ કહેવા લાગ્યા છે? આ તમારો સુધારો!

અમેરિકામાં અને આફ્રિકામાં યૂરોપનો આ સુધારો (?) દાખલ થયો તે વખતે તે લોકોમાં ક્ષયનો રોગ ઘણો થોડો હતો. પણ જ્યારથી ત્યાંના મૂળ વતનીઓએ યૂરોપીયન ઢબથી ભભકા ભરેલી રીતે રહેવા માંડયું, પોતાના રીતરિવાજ બદલ્યા, યૂરોપીયન પોશાક પહેરવા માંડયો. યૂરોપીયન ખોરાક લેવા માંડયો, યૂરોપીયન પીણું (drink) પીવા માંડયાં, અને યુરોપીયન સીવીલીઝેશનના સંબંધમાં જ્યારથી આવ્યા, ત્યારથીજ તેમનામાં ક્ષય તથા બીજા રોગો વધતા ગયા અને ત્યારે શું આપણા દેશમાં પણ એમજ નથી બન્યું? આ તમારો સુધારો!

પૃથ્વીમાં જંતુઓ નવા થયા નથી; માણસનાં શરીરમાં જંતુઓ નવા ઉત્પન્ન થયા નથી; જંતુઓ તો જે છે તેજ છે. શરીરમાં સંપૂર્ણ જીવન (vitality) હોય ત્યાં સુધી એ જંતુઓ કંઇ પણ ઉપદ્રવ કરી શકતા નથી. ઉલટા તે જંતુઓ આસપાસની હવાને સુધારે છે. પણ શરીરમાં જીવનતત્વ ઓછું થવા લાગે છે ત્યારે એ જંતુઓ લાગ જોઈને નબળા શરીરોમાં પ્રવેશ કરે છે. જંતુઓ એક રીતે માણસ જાતની સેવા બજાવે છે, પણ કેવી રીતે! આપણામાં માલ ન હોય તો આપણા ઘરના ચાકરો આપણા ઉપર ચડી બેસે છે, એવીજ રીતે આ જંતુઓનું સૈન્ય આપણી સેવા બજાવતું બજાવતું પોલ દેખીને આપણા શરીરમાં પેઠું! જો આપણાં શરીર સંગીન મજબુત હોય, શરીરમાં લોહી શુદ્ધ હોય, અને શક્તિ (vital power) સંપુર્ણ હોય પછી પ્લેગ પણ ભલેને હડીઓ દે! પણ સુધારે આપણાં શરીર તકલાદી બનાવ્યાં છે અને તેથી રોગના જંતુઓનું ચડી વાગ્યું આવો તમારો સુધારો!

તમારા ઘરમાં કાણું પડે તો તેમાં ચોર પેસી જાય, એમાં આશ્ચર્ય શું ? ચોર તો તમને ચેતાવે છે કે તમો તમારાં ઘર મજબૂત રાખો, તથા સાચવી સંભાળીને રહો, ઘર બગડયા પછી અને તેમાં બાકોરાં પડયા પછી તમો ચોકી પહેરા મૂકવાની તજવીજ કરો છો, પરંતુ ઘરને પ્રથમથીજ બગડવા ન દો તથા કાણાં પડવા ન દો, તો તેમાં ચોર આવી શકે જ નહિ અને તોફાન કરી શકે નહિ. સુધારાના શોખમાં તણાઇને તમો તમારાં શરીરમાં મોટાં બાકોરાં પાડો છો, શરીરને તકલાદી તથા નિર્બળ બનાવો છો, અને પછી ડાકટરોને તથા તેની દવાઓના સૈન્યને મદદે બોલાવો છો ! જંતુઓનું જબરૂં સૈન્ય તમારા ઘરની આસપાસ ઘેરો નાખીને નિરંતર પડયું છે. તમારા શરીરમાં ફાટફુટ થઇ કે એ શત્રુઓ અંદર પેઠાજ સમજો અને એકવાર એ શત્રુઓએ આખા શરીરનો કબજો કર્યો કે પછી તમારી રસીઓ શીશીઓ, અને બાટલીઓનાં પાણી અને તમારી સર્વ દોડાદોડી વ્યર્થ છે ! આ તમારો સુધારો !

ડાકટરો અને રાજ્યાધિકારીઓ ખાઇ પીને પેલા જંતુઓના સૈન્યને સંહાર કરવા મચી પડયા છે, પણ ઘર પોલાં છે તેનો તેઓ વિચાર કરતા નથી. શહેરોમાં રોગના જંતુઓનું જોર વધતું જાય છે, કેમકે ત્યાં તે જંતુઓને વધુ ને વધુ ખોરાક મળવા લાગ્યો છે. ગીચ વસ્તી, અજવાળાની ને ખુલ્લી હવાની ખામી, કામ ધંધાની ચિંતા પાછળ શરીરની શક્તિનો ક્ષય, બીજી અનેક ચિંતાઓ, વ્યસનો, ખરાબ ખાનપાન, અને સર્વત્ર અશાંતિ, એ સર્વ તમારા શરીરોને પોલાં બનાવી રહ્યાં છે અને એ પોલમાં જંતુઓનું સૈન્ય પેસવા લાગ્યું છે ! તમે દરવાજા ખુલ્લા મૂકયા છે અને ખાળે ડૂચા દો છો ! આ તમારો સુધારો !

પ્રથમ નેચરને–કુદરતને–મદદ કરો. જે કરવાનું છે તે કરતા નથી અને બીજા કૃત્રિમ ઉપાયો પાછળ તમારાં ફાંફાં વધ્યાં છે ! પ્લેગ વગેરે રોગો તો એવું ચેતવે છે કે, તમો કુદરતી રસ્તો ભૂલ્યા છો. માટે તમો એ કુદરતના રસ્તા તરફ પાછા વળો, નહિ તો તમારા આવા બુરા હાલ થશે. પ્લેગના જંતુઓ તમારા પર હુમલો કરીને ચડી આવે છે ત્યારેજ તમે તમારાં ગલીચ ઘર છોડીને ખુલ્લી હવા તથા અજવાળાનો આશ્રય લો છો, અને બહાર ખુલ્લી હવામાં વસવા જાઓ છો. ઘરમાં એક માણસને ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે, એટલે ડાકટર ખુલ્લી હવાની સલાહ આપે છે ! પણ શું મંદવાડ આવ્યા પછીજ ખુલ્લી હવાની જરૂર છે ? મંદવાડ પહેલાં ખુલ્લી હવાની જરૂર નથી શું ? પણ સુધારે તમને ખુલ્લાં ગામડાંમાંથી ભભકાદાર શહેરોમાં ઘાલ્યા ! શહેરોમાં કમોતે મરીએ તો પણ તે સુધારો !

Vitality comes from the Great Author of Life જીવનનો મોટો કર્ત્તા નેચર છે. એ કુદરત તો કહે છે કે તમારા માટે મેં સ્વચ્છ હવા, નિર્મળ પાણી, અજવાળું અને કુદરતી ખોરાક–વનસ્પતિ–ધાન્ય–ફળફુલ સૃષ્ટિમાં ભરી રાખેલ છે. તમો તમારી મેળે બંધેચ હવાના કેદખાનામાં જઇને પડો છો. ખરાબ અને બનાવટી પીણાં તથા પાણી પીઓ છો, ઉંચાં ખીચોખીચ ઘરો બનાવીને તમે તમારા વસવાનાં અને ફરવાનાં સ્થળોને અંધારા વાળાં કરો છો, અને કુદરતી તાજી વનસ્પતિનો ખોરાક છોડીને માંસ મદિરા તથા બનાવટી અને સડેલા ખોરાકના સ્વાદે ચઢયા છો અને તેને તમે સુધારો કહો છો ! જોયો તમારો સુધારો ! વૈ. સને ૧૯૧૦ અંક ૪ થો.



કુદરત પોતાનો સ્વભાવ બદલે છે, ઋતુઓ બદલાય છે, પણ માણસ પોતાનાં ખાનપાન બદલતો નથી !

લાંબા વખતના અનુભવથી અમને એમ માલુમ પડ્યું છે, કે ઘણા અને ખઇ કહીએ તો ઘણાખરા દર્દીઓને દવાઓનું દીર્ઘકાળ સુધી સેવન કરવા છતાં રોગ મટતો નથી તેનું કારણ એ છે કે, તેઓ પોતાના ખોરાકમાં–ખાનપાનમાં–કાંઇ પણ ફેરફાર–જરૂર જોગો ફેરફાર–કરતા નથી. દરદથી તેમની પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થાય છે, દરદથી તેમનાં મર્મસ્થાનો ઢીલાં પડે છે, દરદથી તેમના શરીરની અંદરની પાચનક્રિયા વગેરે ક્રિયાઓ મંદ પડે છે, દરદથી શરીરની સમક્ષ શક્તિ ઓછી થાય છે, અને એમ છતાં ઘણાખરા દરદીઓ પોતાનો હંમેશનો ખોરાક જારીજ રાખે છે અને દરદ મટવાનો બધો આધાર દવાઓ ઉપર છોડે છે. અરે, જે ખોરાકથી તેમને રોગ થયો છે, તે ખોરાક પણ તેઓ છોડતા નથી. દરદીઓ આવી મૂર્ખતા શા માટે કરે છે, એમ પૂછશો તો તેનો ખુલાસો એટલોજ આપી શકાશે કે તેઓ શરીરની અંદરની ક્રિયાઓના વ્યાપારને તથા શરીરના રહસ્યને સમજતા હોતા નથી. તેઓ ઘણું કરી એવું માનનારા હોતા નથી કે તેમનાં ઘણાંખરાં દરદો ખાનપાનથીજ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમને એવી પણ સમજણ હોતી નથી કે દરદની અવસ્થામાં શરીરની અંદરની ક્રિયા નબળી પડે છે, જેથી તે હંમેશના ખાનપાનને પચાવવાને શક્તિમાન હોતી નથી.

વૈદ્યકશાસ્ત્ર તો રોગી માણુસને પોતાના ખોરાકમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાનું ફરમાવે છે, એટલુંજ નહિ, પણ નિરોગી અને સાજા સારા માણસોને પણ ઋતુ પ્રમાણે પોતાનાં ખાનપાનમાં ફેરફાર કરવાનું ફરમાવે છે. ઋતુઓ બબે માસે બદલાય છે, ચાર ચાર માસે વાતાવરણમાં મોટો ફેરફાર થાય છે અને તેની સાથે પ્રાણીઓના શરીરમાં શરીરના રસ પ્રવાહમાં મોટો ફેરફાર થાય છે, તેમ છતાં આપણે આપણા ખોરાકમાં કાંઇ પણ ફેરફાર કરતા નથી, એ કેટલું બધું અજ્ઞાન અને કેટલી બધી મૂર્ખતા ! કુદરત પોતાનો સ્વભાવ માસે માસે બદલે છે, ફાગણ કરતાં ચૈત્રમાં કુદરતનો સ્વભાવ જુદો હોય છે, અને ચૈત્ર કરતાં વૈશાક જેઠમાં તેના સ્વભાવમાં ફેર પડી જાય છે, અને અશાડ માસમાં અથવા વર્ષાઋતુના આરંભમાં તો કુદરત પોતાનો સ્વભાવ છેક બદલી નાખે છે અને વાતાવરણમાં મોટો ફેરફાર થાય છે. શું આ ઋતુના ફેરફારો આપણે પ્રત્યક્ષ દેખતા નથી ? ઋતુના આ ફેરફારોમાં સાથે આપણી આસપાસના વાતાવરણનો સ્વભાવ બદલાય છે, અને એ વાતાવરણમાં વસનારાં માણસોની પ્રકૃતિ પણ બદલાય છે. શું તમને એવો અનુભવ નથી મળ્યો કે જેવો ખોરાક તમે શિયાળામાં ખાઇ શકો છો તેવો ખોરાક તમે ઉનાળામાં ખાઇ શકતા નથી અને ચોમાસામાં તો તમારા પેટમાં એથી પણ મોટો ફેરફાર થાય છે ? કુદરત તો એવી આજ્ઞા કરે છે કે મારા સ્વભાવને અનુસરતો તમો તમારો ખોરાક રાખો, અને મારી ઋતુઓના બદલવા સાથે તમો તમારો ખોરાક બદલો. ટાઢ અને તાપની ઋતુમાં તમે તમારાં કપડાંમાં ફેરફાર કરો છો, પણ તમારા નિત્યનાં ખાનપાનમાં ફેરફાર કરો છો ? ઋતુના મોટા ફેરફાર સાથે તમે તમારા ખાનપાનમાં ફેરફાર નથી કરતા તો કુદરત શિક્ષા સાથે ફેરફાર કરવાને ફરમાવે છે. કુદરતના ફેરફાર સાથે ખાનપાનમાં

ફેરફાર નહિ કરવાથી અનેક રોગ નહિ સમજાય એવી રીતે થાય છે, અને આ રોગ રૂપ શિક્ષા થવા છતાં આપણે તે શિક્ષાનું કારણ સમજી શકતા નથી અને આપણા નિત્યના ખોરાકને વળગી રહીએ છીએ !

આ પ્રમાણે કુદરતના ફેરફારને અને તેના નિયમોને નહિ અનુસરવાથીજ ઘણાંખરાં દરદો થાય છે, એ વાત નક્કી છે. કુદરતના સામ્રાજ્યમાં કોઇ પણ માણસ સ્વચ્છંદપણે વર્તે તો તેને શિક્ષા થયા વિના રહેતીજ નથી. તમે આ દુનિયાના અનેક ગુન્હાઓની શિક્ષામાંથી છટકી જતા હશો, પણ કુદરતની સામેના અપરાધોમાંથી લેશમાત્ર છટકી શકવાના નથી !

પણ ઘણાંખરાં માણસો તો કુદરત સામે અપરાધ કર્યા પછી શિક્ષા થાય છે, છતાં તે અપરાધને વળગીજ રહે છે. તાવ વગેરે દરદો ખાનપાનની ખરાબીમાંથી થાય છે, પાચનક્રિયાના ઘણાખરા મરજો ખાનપાનના બિગાડામાંથી થાય છે, અને કદિ મરજોમાં બીજાં કારણો હોય છે તો પણ એ મરજોમાં પાચનક્રિયા ઘણીજ મંદ પડી જાય છે, તેમ છતાં ઘણાખરા અજ્ઞાન દર્દીઓ પોતાનો ખોરાક ભરી રાખે છે, અને ઘણીવાર તો વૈદ્યો અને ડાકટરો તરફથી યોગ્ય સૂચના મળ્યા છતાં તેનો અમલ કરતા નથી.

શરીરમાં કાંઇ પણ રોગ થાય એટલે સમજીજ લેવું કે તેની અંદરની ચાલતી ક્રિયામાં કાંઇ ફેરફાર થયો છે, અને તેની શક્તિ કમ થઇ છે. આવી સ્થિતિમાં ખાનપાનનો ફેરફાર એ રોગ મટાડવાનો પહેલો ઉપાય છે અને દવાઓ બીજા નંબરનો ઉપાય છે. દરેક દરદી આ વાત બરાબર લક્ષમાં રાખે તો, અમે ધારીએ છીએ કે, હાલમાં જેમ ઘણાખરા દર્દીઓ લાંબા કાળ સુધી રીબાય છે તેમ રીબાવું પડે નહિ દરેક ઋતુના મોટા ફેરફાર સાથે જેમ ખાનપાનમાં થોડો ઘણો ફેરફાર કરવાની જરૂર છે, તેમ દરેક દરદમાં પણ ખાનપાનમાં તરતજ ફેરફાર કરી નાખવાની જરૂર છે. વૈ. સને ૧૯૧૦ અંક ૪.

प्रजाना आरोग्य माटे क्यारे जागशो ?

"There cometh a tide in every man's affairs which taken at the flood leadeth to fortune,"

Shakespeare.

કવિ શેકસપીયર કહે છે કે જ્યારે ભરતી આવે છે ત્યારે ખરા પૂર વખતે ચેતીએ છીએ તો વહાણને હંકારી કાંઠે પહોંચીએ છીએ. દરેક માણસને પોતાની જીંદગીમાં એવો એકાદ પ્રસંગ આવે છે અને જો તે યોગ્ય પ્રસંગનો સમયસૂચકતાથી ઉપયોગ કરે છે, તો તેનું કામ થઇ જાય છે. તે ખરો પ્રસંગ ચૂકે છે તો ફરી ફરીને એવો પ્રસંગ મળતો નથી. પ્રજાને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ પડે છે. પ્રજામાં જ્યારે જાગૃતિ આવે છે ત્યારે સૌથી અગત્યના પ્રજાકીય સવાલોને પ્રજાએ હાથમાં લેવા જોઇએ અને એવા અગત્યના સવાલોનો ઝડપથી અમલ કરવો જોઇએ.

હિંદી પ્રજાને અત્યારે એક સ્થિતિમાંથી બીજી સ્થિતિમાં જવાનો એટલે સ્થિત્યંતર (transition) કરવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થયો છે. પ્રજામાં પ્રજાકીય જાગૃતિ, જુસ્સો અને

લાગણી ઉત્પન્ન થઇ છે. આવી જાગૃતિમાં પ્રજા અવળે રસ્તે દોરવાઇ જાય એવો ભય છે, તેમ સવળે રસ્તે ચડવાનો પણ સર્વ સંભવ છે. પ્રજાના આગેવાનોની સમયસૂચકતા, કાર્ય-દક્ષતા અને વિચારશક્તિ ઉપર આ વાતનો બધો આધાર છે. જ્યારે દરિયો તોફાને ચડે છે ત્યારે વહાણ મોજાં ઉપર ચડે છે અને ઘણુંાંજ જોરથી ઘસડાઇ જાય છે. આવે વખતે જો સુકાનીઓ દીર્ઘદૃષ્ટિવાળા અને હુંશિયાર હોય છે તો વહાણને સહિસલામત કિનારે લઇ જાય છે. જો સુકાનીઓ આકળા ઉતાવળા હોય છે તો વહાણને ઉંધું મારી ડૂબાવી દે છે. હિંદની પ્રજાની સ્થિતિ અત્યારે તોફાનમાં હંકારાતા વહાણના જેવી છે.

હિંદી પ્રજાના આવા સ્થિત્યંતરના મોકા ઉપર અને પ્રજાકીય જુસ્સાના અણીના પ્રસંગ ઉપર પ્રજાના આગેવાનોએ પોતાના કર્ત્તવ્યનો બહુ દીર્ઘદૃષ્ટિથી વિચાર કરવાની જરૂર છે. પ્રજાના આગેવાનોએ રાજ્યદ્વારી હકકો માટે કાયદેસર લડત પાછળ ઘણાં વરસ સુધી પ્રયાસ કર્યો, અને તેમ કરવામાં આગેવાનોએ કાંઇ ભૂલ કરી છે, એમ કહેવું યોગ્ય નથી. એ લડતની જરૂર હતી અને હજી પણ છે, પણ પ્રજાના આગેવાનોએ પોતાના બધા બળનો એ એકજ દિશામાં ઉપયોગ કરીને તે બળનો ક્ષય કરી નાખવો, તે કોઇ પણ રીતે યોગ્ય નથી. પ્રજાના આગેવાનોની દ્રષ્ટિ આગળ પોતાના બળનો ઉપયોગ કરવાના બીજા વધારે ઉપયોગી રસ્તાઓ છે, જેમાંના એક રસ્તાનો થોડું થયાં કાંઇ અંશે અંગિકાર કરવામાં આવ્યો છે, તે રસ્તો સ્વદેશી હીલચાલ સંબંધી છે, અર્થાત્ સ્વદેશમાં દેશી બનાવટો ઉત્પન્ન કરવા તરફ પ્રજાનું લક્ષ લાગ્યું છે, અને દેશની આર્થિક સ્થિતિ સુધારવા માટે તે એક ઘણીજ ઉપયોગી ચળવળ છે, એમ કબુલ કર્યા વિના ચાલે તેમ નથી.

પણ દેશોન્નતિ માટે એથી પણ વધારે ઉપયોગી ચળવળ તરફ પ્રજાનું લક્ષ ગયું નથી, એ ભારે મોટા સંતાપની વાત છે. અમારૂં આ બોલવું પ્રજાની આરોગ્ય સંબંધી સ્થિતિ વિષે છે. આરોગ્યતા એજ અમારૂં ખરૂં ધન હતું અને એજ અમારૂં ખરૂં ધન છે. પણ બીજા ગૈાણ ધનના ઢગલા દેખીને આપણે તંદુરસ્તી એટલે પ્રજાના સામાન્ય આરોગ્ય સંબંધી વિચારને છેકજ વિસારી મૂકયો છે. હિંદી પ્રજાએ પોતાની હાલની જાગૃતિમાં પોતાનું મુખ્ય લક્ષ પ્રજાના આરોગ્ય તરફ લગાડવાની જરૂર છે. નામદાર સરકારને એમની ઇચ્છા પ્રમાણે રાજ્ય કરવા દ્યો. તેમના કામમાં આડે નહિ આવો, તેમના રાજ્યવહીવટમાં ખલેલ નહિ પહોંચાડો તથા તેમના ઉપર વિશ્વાસ મૂકો, અને તમે તમારૂં લગભગ બધું લક્ષ તંદુરસ્તી રૂપી ખરૂં ધન મેળવવા તરફ લગાડો. દેશની તંદુરસ્તી સંબંધી સ્થિતિ ઘણીજ દુઃખદાયક છે; દેશમાં જે કાંઈ કુસંપ અને મત ભિન્નત્વ જોવામાં આવે છે તે એ સ્થિતિનેજ આભારી છે; દેશમાં વિચારોની નિર્બળતા તથા અસ્થિરતા છે તે પણ એજ સ્થિતિને આભારી છે, અને દેશમાં જાતિ સંબંધી જે અધમતા (Moral degradation) છે તે પણ એજ સ્થિતિને આભારી છે. આ બધા જરૂરના સદ્‌ગુણો પ્રાપ્ત કરવા માટે દેશમાં સામાન્ય આરોગ્યતાનું ધોરણ (standard) વધારવાની જરૂર છે. આરોગ્ય વિના સદ્‌ગુણો અને લાયકાત પ્રાપ્ત થઈ શકતીજ નથી. ખરા આરોગ્ય વિનાનું બધું બળ નકામું છે; દ્રવ્ય સંબંધી બળ પણ આરોગ્યતાના અભાવે નિરૂપયોગી છે. આરોગ્યતામાંથી બીજાં બધાં બળ અનાયાસે પ્રાપ્ત થઈ આવે છે.

આપણે વારંવાર ફરિયાદ કરીએ છીએ કે પરદેશી સરકાર આપણા દેશનો પૈસો ઢસડી જાય છે અને આપણને નીચોવી લે છે. પણ પ્રજાના ખોળીઆમાં રોગરૂપી લૂટારાઓ

પેદા છે અને પ્રજાના લોહીને નિરંતર ચૂસી લે છે, તેનો આપણે કદિ પણ વિચાર કરીએ છીએ ? આરોગ્ય સંબંધી અજ્ઞાનને લીધે આપણે આપણાં શરીરોમાં મોટાં બાકોરાં પાડયાં છે, અને એ બાકોરામાંથી રોગરૂપી ચોરો શરીરમાં દાખલ થઇને આપણાં લોહી, માંસ તથા હાડકાંનો ક્ષય કરી નાખે છે, તેનો આપણે કદિ ખ્યાલ કરીએ છીએ ? તદ્દન અજ્ઞાનતા અથવા તનદુરસ્ત સંબંધી અપરાધ (criminal negligence), એજ આપણાં શારીરિક દુઃખોનું અને રોગોનું મૂળ છે.

દેશમાંથી અજ્ઞાન દૂર થવા માટે આપણે બધો આધાર ના. સરકાર ઉપર અને સરકારનાં કેળવણીખાતાં ઉપર મૂકીએ છીએ. ના. સરકાર પોતાથી બને તેટલું કરે છે, પણ પ્રજાએ હાલની નવી જાગૃતિમાં પરાવલંબી નહિ બનવું જોઇએ પણ પોતાનું તારણ પોતાને હાથેજ કરવાનાં યોગ્ય સાધનો ઉત્પન્ન કરવાં જોઇએ.

આરોગ્યતા સંબંધી અજ્ઞાન દૂર કરવા માટે, પ્રથમ તો દેશના આગેવાનોએ માનસિક કેળવણીનો વધી ગયેલો મોહ ઓછો કરીને લોકોને શારીરિક કેળવણીના લાભો સમજાવવાના પ્રયાસમાં ઉતરવાની જરૂર છે. ઉંચી કેળવણીના અભ્યાસ બાબત તથા યુનિવર્સીટીનાં ધોરણોમાં સુધારો વધારો કરવા માટે આપણા જે દેશી આગેવાનો મથન કરી રહ્યા છે, તેમણે હવે પોતાના આ સર્વ પ્રયાસનું સુકાન જરા ફેરવવું જોઈએ, અને વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસક્રમમાં આરોગ્ય શિક્ષણનો અભ્યાસ વધારવા માટે તથા શારીરિક કસરતોના સંગીનખાતાંઓ ઉઘાડવા માટે પોતાની સઘળી વગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

સરકારી મદદથી આ દિશામાં જેટલું બની શકે એટલું કરવા ઉપરાંત પ્રજાના પોતાના ખાનગી પ્રયાસથી આ દિશામાં ઘણું કરી શકે એમ છે. આરોગ્યશિક્ષણનાં ખાનગી ખાતાંઓ ઠામ ઠામ સ્થાપવાં જોઈએ. અને એવાં ખાતાંઓમાં કામ કરવા માટે આરોગ્યતાના નિયમોથી જાણીતા એવા ઉપદેશકોને રોકવા જોઇએ. આ ઉપદેશકોએ શહેરોમાં અને ગામડાંઓમાં ફરીને તેમને આરોગ્યતાના સામાન્ય નિયમો, ચોકખી હવા, નિર્મળ પાણી, અજવાળું તથા કસરતના ફાયદા અને ખાનપાનની ચીજોના ગુણદોષ, એ સર્વ ઉપયોગી વાતોથી તેમને વાકેફ કરવા જોઇએ. પ્રજાનો મોટો ભાગ અજ્ઞાન છે અને હાલના શાસ્ત્રીય નિયમોને સમજી શકે એવો નથી, તોપણ લોકોને તેમના પ્રાચીન ધર્મની આજ્ઞાઓનું અને ધર્મના નિયમોનું ખરૂં રહસ્ય સમજાવવામાં આવે તો તેઓ આવી ઉપયોગી વાતોને જરૂર ગ્રહણ કરી શકશે.

પ્રજાનો મોટો ભાગ નિર્ધન છે અને તેમને પૂરૂં ખાવા પણ મળતું નથી એ વાત ખરી છે; તોપણ અમારૂં માનવું એવું છે કે, આરોગ્યતાની બાબતમાં આ વાત બહુ આડી નહિ આવે, કેમકે દેશમાં લોકો ભૂખથી જેટલા માંદા પડે છે તે કરતાં વધારે બહુ ખાઇને, તથા અયોગ્ય રીતે ખાઈપીને વધારે સંખ્યામાં માંદા પડે તથા મરે છે. દેશની પાયમાલીમાં નિર્ધનતા કરતાં અજ્ઞાનતા વધારે ખરાબી કરી રહેલી છે, માટે દેશમાં ખાનગી શિક્ષણનાં જે ખાતાંઓ સ્થાપો તેમાં આરોગ્યશિક્ષણને પ્રથમ સ્થળ આપો.

પ્રજામાં જે કાંઇ જાગૃતિ જોવામાં આવે છે તે જાગૃતિનો ગેરઉપયોગ ન થાય એટલે જુવાન વર્ગ રાજકીય ગુન્હા કરવામાં કે રાજપ્રકરણી પ્રપંચોમાં ઉતરે તે ઉપર પ્રજાના આગેવાનોએ ધ્યાન આપવું, અને તેને બદલે એમની આ નવી જાગૃતિને .તથા જુસ્સાને

માટે નવો ખોરાક આપવો, તે એ કે તેમનાં શરીર ખીલવવાને માટે કસરતશાળાઓ અને અખાડાઓ સ્થાપવા તથા દેશની જુની રમતોનો પુનરોદ્ધાર કરવો. કોઈના મનમાં એવો ખ્યાલ આવે કે જુવાન પ્રજા કસરતબાજ અને બળવાન થવાથી તે વધારે ઉદ્ધત બને. આ વિચાર તો વૈદ્યકશાસ્ત્રના અને શરીરશાસ્ત્રના નિયમો સ્વીકારી શકે તેમ નથી. કેમકે વૈદ્યકશાસ્ત્ર અને અનુભવ એવી ખાત્રી આપે છે કે જે લોકો શરીરે બળવાન અને નિરોગી રહે છે તેઓ બહુધા નીતિ નિયમોમાં વર્તનારા અને યોગ્ય અંકુશમાં રહેનારા હોય છે. તેઓ કદિ પણ અવિચારી કામ કરતા નથી. આરોગ્યતા વિનાનું માનસિક શિક્ષણ જેટલી ખરાબી કરે છે, એટલી ખરાબી માનસિક શિક્ષણ વિનાની આરોગ્યતાથી થતી નથી.

માટે હિંદની પ્રજાની હાલની જાગૃતિમાં દેશમાં જે અનેક જાતની ચળવળ ચાલી રહીં છે, તે સર્વ ચળવળમાં પ્રજાની આરોગ્યતાને પ્રથમ સ્થાન મળવું જોઇએ. અને દેશના આગેવાનોએ આ પ્રશ્નને ઉપાડી લઇ પ્રજામાં આરોગ્ય સંબંધી શિક્ષણ ઝડપથી વધે, એવા ચાંપતા ઉપાયો લેવા જોઇએ. વૈ. સને ૧૯૧૦ અંક ૬.

वहेलां उठवानी टेव—वैद्यक शुं कहे छे !

હમેશના વ્યવહારમાં 'ઉંઘીને ઉઠવું' એ પ્રથમ દિનચર્યા છે. તે નિયમમાં જો કાંઈ ફેરફાર થયો તો પછી બાકીની સઘળી દિનચર્યામાં અનિયમિતપણુંજ ચાલે છે. તે નિયમમાં પગ મૂકતાંજ જો શરીરમાં સુસ્તીનું રાજ્ય ચાલ્યું, તો બાકીનો સઘળો વખત લગભગ નિષ્ફળતામાંજ પસાર થાય છે. અર્થાત્ યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય સ્થિતિમાં બિછાનામાં પડવાની આપણને ટેવ પડે છે પણ તેમાંથી યોગ્ય સમયે ઉઠવાનું મુખ્ય કર્ત્તવ્ય ભૂલી જવું જોઇએ નહિ.

ધર્મશાસ્ત્રાનુસાર અથવા વૈદ્યકશાસ્ત્રાનુસાર સવારે ઉંઘી ઉઠવાનો વખત ચાર ઘડી રાત્રી બાકી હોય, તેજ હોવો જોઇએ એટલે કે પરોઢીએ સુમારે ચાર સાડાચાર વાગતાં ઉઠવું જોઇએ. વાગ્ભટ્ટે દિનચર્યાના અધ્યાયનાં આરંભમાંજ કહ્યું છે કે **ब्राह्मे मुहूर्त्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थ मायुषः** અર્થાત્ સ્વસ્થ માણસે આયુષ્યના રક્ષણને અર્થે પરોઢીઆમાંજ ઉઠવું. આ વખત બ્રાહ્મમુહૂર્ત્તનો સમય પરમેશ્વર ચિંતન કરવાને, અભ્યાસ કરવાનો કિંવા બીજું કોઈ કાર્ય કરવાને જેટલો અનુકુળ હોય છે, તેટલો અનુકુળ દિવસના ચોવીશ કલાકમાં ભાગ્યેજ બીજો કોઈ સમય હશે. આ વખત અથવા આ સુમુહૂર્ત્ત નિષ્ફળ જવા દેવાથી આખા દિવસની યાત્રા સુખકર વ્યતિત થતી નથી. આ વખતે ઉઠનારાઓના મનની અત્યંત સમાધાન વૃત્તિ હોય છે અને આખો દિવસ તેવીજ વૃત્તિ કાયમ રહે છે. આ સર્વત્ર શાંતતા વ્યાપી રહેલી હોવાથી મનની યત્કિંચિત્ પણ વ્યગ્રતા નહિ થતાં હરકોઇ વિષય તરફ મનની એકાગ્રતા સહજમાં સાધી શકાય છે. ટુંકામાં દિવસના ચોવીશ કલાકમાં પરોઢિયાના જેવો બીજો સ્વલ્પ પણ અમૂલ્ય વખત નથી.

ચાર સાડાચાર વાગે ઉઠવાનું જેઓને માટે શકય ન જણાતું હોય, તેમણે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવાની ટેવ તો અવશ્ય પાડવી જોઈએ. આ સમયનો અતિક્રમ કરનારનો આખો

દિવસ મોટે ભાગે સુસ્તીમાંજ પસાર થાય છે. ગાઢ નિદ્રા લઇને જે પરોઢિયે ઉઠે છે, તેના શરીરમાં જેવી ચપળતા હોય છે, તેવી ચપળતા સૂર્યોદય પછી ઉઠનારના શરીરમાં કદાપિ જોવામાં આવતી નથી. મરજીમાં આવે ત્યારે સૂઇ જનાર અને મરજીમાં આવે ત્યારે ઉઠનાર માણસ મંદમતિ અને રોગિષ્ટ થયા વિના રહેતો નથી. પરોઢિયે ઉઠવાને માટે રાત્રે નવ દશ વાગતાં સૂઈ જવું જોઇએ. વહેલા સૂઇને વહેલા ઉઠનાર નિરોગી, શ્રીમાન્ અને બળવાન્ થાય છે, એ કહેણી કાંઈ ખોટી નથી. એક નિયમિત વખતેજ સૂવા ઉઠવાની ટેવ પાડવાથી માણસના શરીરમાં નિયમિતપણે વર્તવાની ટેવ આપોઆપ પડે છે, નિયમિત માણસને હસ્તે જેટલું કામ થાય છે તેટલું કાર્ય અનિયમિત માણસ ગમે તેટલું બળ જોર કરે, તોપણ તેને હસ્તે થઇ શકતું નથી. નિયમિતપણાથી આત્મસંયમની પણ ટેવ પડે છે.

પરોઢિયે ઉંઘમાં જાગૃત થતાં તુરતજ બિછાનેથી દુર થવું જોઇએ, તેમ નહિ કરતાં જે માણસ જાગૃત થઇ ગયા પછી થોડી ઘણી વાર તેમને તેમ બિછાનામાં પડયો રહે છે તે પોતાના મનને તથા શરીરને દુર્બળ બનાવે છે. જાગૃત થતાંજ બિછાનામાંથી ઉઠી જનારના અંગમાં આખો દિવસ જેટલી હુંશિયારી રહે છે, તેટલી હુંશિયારી, જાગ્યા પછી પણ બિછાનામાં ઝોકાં ખાતાં પડી રહેનારને રહેતી નથી. તે આખો દિવસ સુસ્ત રહે છે અને કામકાજ પણ સંપૂર્ણ રીતે કરી શકતો નથી. જગત્ પ્રસિદ્ધ યોદ્ધો ડયુક ઓફ વેલિંગટન બિછાનામાં માત્ર એક પડખા ભરજ સૂઈ રહે તો, બિછાનામાં તે આમથી તેમ બીલકુલ આળોટતો નહિ. તે પોતાનું બિછાનું બહુ સાંકડું રાખતો અને અર્ધ જાગૃત અવસ્થામાં તે પાસું ફેરવતો કે તુરત તે બિછાનામાંથી નીચે પડતો, એટલે બિછાનામાંથી દૂર થઇ જવાનો પ્રસંગ તેને સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રાપ્ત થઇ જતો. મહાન્ પરાક્રમી પુરૂષો, અને રાજ્યકાર્ય ધુરંધર પુરૂષો વેલિંગ્ટન પ્રમાણે પરોઢિયે ઉઠીને એકદમ બિછાનું છોડી પોતાના ધ્યાનમાં અથવા વિચારમાં નિમગ્ન થાય છે. જે યુક્તિ, જે અડચણ કે જે કાર્યનો ફડચો કેટલાય દિવસો સુધી થઇ શકતો નથી, તે સવારે વહેલા ઉઠવાથી થાય છે, એટલું મગજ શુદ્ધ અને તાજું બનેલું હોય છે. સારાંશ એ કે પરોઢિયે જાગૃત થઇને બિછાનું છોડી જવાથી મનુષ્ય નિરોગી, બુદ્ધિમાન્ અને તેજ પુંજ બને છે. આ કથનમાં શંકાશીલ રહેનારે તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ લેવો.

સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠીને શૌચ, મુખમાર્જન, સ્નાનની ક્રિયા આટોપી દઇ જે અરૂણોદય કાળની સુંદર પ્રભાનું દર્શન કરે છે, પ્રાતઃકાળના શીતળ વાયુનો સ્પર્શ કરે છે, પ્રફુલ્લીત થયેલાં ફૂલ-ફળને જુએ છે, પક્ષીઓનાં સુસ્વર ગાયનો સાંભળે છે, તથા શુદ્ધ અને શાંત હવાનો શ્વાસ લે છે, તેના સરખો સુખી જીવ કોઇ પણ હોઈ શકે નહિ. સૂર્યના ઉદયકાળનું બાલ્યસ્વરૂપ-બાલાર્ક અવલોકન કરવાથી બુદ્ધિ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઈને આયુષ્ય વૃદ્ધિગત થાય છે. તેટલા માટે નાનપણથી સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવાની ટેવ બાળકોને પાડવી એ તેમનાં ભાવી સુખનો પાયો મક્કમ કરવા સરખું છે, એમ બાળકોના માતા-પિતાએ સમજી રાખવું જોઇએ.

વહેલાં ઉઠવું અને સ્વચ્છ હવાનો શ્વાસ લેવો એ શરીર માંહેના જીવનતત્વને વૃદ્ધિગત કરનાર છે. રોગી મનુષ્યોના સ્થૂળ ઔષધની સાથે એ એક અગત્યનું સૂક્ષ્મ ઔષધ છે. અને નિરોગીઓનાં મન તથા તનને શક્તિમાન્ કરનાર સ્થૂલ જીવનની સાથે એ એક સૂક્ષ્મ જીવન છે. હવા બદલો કરવાને દેશ પરદેશ ફરનારા કે દરિયા કિનારે કે આબુગિરિના શૃંગ ઉપર જઇને રહેનારાઓ પણ જે સૂર્યોદય પહેલાં ન ઉઠે અને અમૃતપાન કરવા સરખો

અમૂલ્ય વખત બિછાનામાં આળોટયા કરીને ગુમાવી દે, તો તેમનો તે હવા બદલો શરીરને કાંઇ પણ સારી અસર કરે નહિ !

'વહેલા ઉઠવા'નો ચાલ આપણામાં ઘણા પ્રાચીન કાળથી ચાલ્યો આવેલો છે, પરંતુ દિવસે દિવસે તેનો અમલ બહુ ઓછો થતો ચાલ્યો છે. આ કારણથીજ જનસમાજ મોટે ભાગે એદી અને રોગિષ્ટ થતો જાય છે. કુદરતી નિયમના ભંગેજ તેમને દવાના ડોઝ પીતા કર્યા છે. ઘરમાંના વડિલો વહેલા ઉઠવાની દરકાર કરે નહિ, તો જુવાનીઆઓનો અને બાળકોનો શું વાંક કાઢવો ? ઉત્કર્ષ, આરોગ્ય, અને બુદ્ધિમત્તાનો જીજ્ઞાસુઓએ નિયમિત-પણાની બારાખડીમાં સૌથી પહેલ વહેલાં ઉઠતાં શીખવાનો કક્કો ઘુંટવો જોઇએ.

વૈ. સને ૧૯૧૦ અંક ૪ થો.

वैद्यकशास्त्रनुं सर्व व्यापकपणुं.

(પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિમાં આરોગ્યની અને વૈદ્યક જ્ઞાનની આવશ્યકતા.)

જ્યાં વૈદ્યક જ્ઞાન નથી ત્યાં ખરૂં સુખ નથી;
જ્યાં ખરૂં સુખ નથી ત્યાં વૈદ્યક જ્ઞાન નથી.

વૈદ્યકશાસ્ત્રના આચાર્યો વૈદ્યક સૂત્રોમાં સંક્ષેપમાં બતાવે છે કે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પુરૂષાર્થની પ્રાપ્તિમાં એટલે ધર્મ કર્તવ્યમાં, દ્રવ્યોપાર્જનમાં, વ્યવહારિક ઉદ્યોગોમાં અને પરલોક પ્રાપ્તિમાં, એમ સર્વત્ર આરોગ્યની જરૂર છે, અને જ્યાં જ્યાં આરોગ્યની જરૂર છે ત્યાં ત્યાં વૈદ્યક જ્ઞાનની એટલે આરોગ્ય મેળવવા સંબંધી નિયમોના જ્ઞાનની પણ જરૂર છે. એવી એક પણ સ્થિતિ બતાવો, એવું એક પણ કાર્ય બતાવો, એક પણ વ્યવહાર બતાવો, કે જેમાં શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય—આરોગ્યનો વિચાર નહિ કરવો પડે ! અને કદિ અવિચારપણે કે અજ્ઞાનથી આરોગ્યનો વિચાર નહિ કર્યો તો તમે તે તે કાર્યમાં પાછાજ પડવાના.

માણસની સર્વ પ્રવૃત્તિઓને જીંદગી સાથે સંબંધ છે અને જીંદગીની ઉત્કૃષ્ટતા કે નિકૃષ્ટતામાં આરોગ્યનો અવિચ્છિન્ન સંબંધ છે. પ્રાતઃકાળમાં પથારીમાંથી ઉઠો ત્યારથી તે પથારીમાં સુવા જાઓ અને પાછા સૂઇને ઉઠો ત્યાં સુધીની સર્વ નિત્ય ક્રિયા (દિનચર્યા)માં શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય તો પ્રથમ વિચાર કરવાની જરૂર છે અને તેથીજ આર્ય-વૈદ્યકશાસ્ત્રકારોએ દિનચર્યા તે પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રનો એક વિભાગ બતાવેલો છે.

જેમ ઇશ્વર સર્વ વ્યાપક છે અને જેમ આકાશ સર્વત્ર છે તેમ વૈદ્યક જ્ઞાન પણ સર્વવ્યાપક હોવું જોઇએ. તમને ભૂગોળના કે ખગોળના જ્ઞાન વિના ચાલી શકશે, પણ આરોગ્ય જ્ઞાન વિના નહિજ ચાલી શકે. તમે ઇજનેર નહિ થાઓ તો ચાલશે પણ તમારે તમારા શરીરના વૈદ્ય થવું જોઇએ; તમે બી. એ. કે એમ. એ. નહિ થાઓ તો તમારો વ્યવહાર કે તમારી જીંદગી અટકી પડશે નહિ, પણ તમે આરોગ્ય સંબંધી જ્ઞાન નહિ ધરાવતા હો તો તમારૂં ગાડું ડગલે ડગલે અને પગલે પગલે અટકી પડશે ! શું આ વાતનો તમને અનુભવ નથી મળતો ?

આ "વૈદ્યકલ્પતરૂ" પંદર વર્ષ થયાં આવાં સર્વ વ્યાપક વૈદ્યક ધર્મનો એટલે આરોગ્ય ધર્મનો ઉપદેશ કરે છે. તેના હાલના ૨૫૦૦ ગ્રાહકો અને ૨૫૦૦૦ વાંચનારા એમાંથી કેટલાક પંદર વર્ષ થયાં વૈદ્યકલ્પતરૂ હાથમાંથી છોડતા નથી. કેટલાક દશ વર્ષથી વાંચે છે, અને કેટલાક પાંચેક વર્ષથી વાંચતા હશે. વૈદ્યક જ્ઞાનનું સર્વ વ્યાપકપણું અને તેની આવશ્યકતા કેટલી બધી છે, તેની અમારા વાચકોને ખાત્રી થઈ છે, તોપણ આ પંદરમા વર્ષના અંતમાં અને સોળમા વર્ષમાં આરંભ કરતા પહેલાં આપણી જીંદગી સાથે અવિચ્છિનપણે સંબંધ રાખતા વૈદ્યક જ્ઞાનના સર્વ વ્યાપકપણાની અને તે જ્ઞાનની આવશ્યકતાની બીજાઓની ખાત્રી માટે થોડી નોંધ અત્રે લેવાનું ઉચિત ધાર્યું છે.

વૈદ્યક જ્ઞાનને એટલે આરોગ્ય જ્ઞાનને સર્વ વ્યાપક બનાવવાના અમારા આ પ્રયાસનો હેતુ લોકોને તનદુરસ્ત, બળવાન અને બુદ્ધિમાન બનાવવાનો છે. તનદુરસ્તી, બળ અને બુદ્ધિ વિનાની આપણી જીંદગી વૃથા છે. રોગ, અશક્તિ, અને બુદ્ધિનું જડપણું માણસની જીંદગીને નકામી બનાવે છે, એ વાતનો હાલમાં ઘેરેઘેર અનુભવ છે, એટલે એ વિષે વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. તમારે તમારી તનદુરસ્તીના જાતેજ વૈદ્ય બનવું જોઈએ; તમારા દરદના વખતમાં ભલે બીજા વૈદ્યો કે ડાકટરોની મદદ લો, પણ તમારી જીંદગીને સુખમય અને સફળ કરવા માટે તમારે પગલે પગલે તમારી તનદુરસ્તી જાળવવાનો તમારે પોતેજ પ્રયાસ કરવો જોઇએ, અને તનદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે માત્ર મંદવાડની પથારીમાંજ નહિ, માત્ર તમારા ખાવાના ટેબલ પરજ નહિ, પણ તમારા દરેક કાર્યમાં તમારે તમારી તનદુરસ્તીનો વિચાર કરવાની જરૂર છે.

સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠતાંજ તમારા મન સાથે પ્રથમ પ્રશ્ન એ કરશો કે આજ મારી પ્રકૃતિ સારી છે કે નહિ, અને સારી નથી તો કેમ નથી? "મેં એવું શું કુપથ્ય કર્યું, કે બદપરહેજી કરી, કે કેમ મારી પ્રકૃતિ બગડી," તે વાતનો પહેલો વિચાર કરવો, અને તેનો ઉપાય પણ પ્રથમ કરવો. ઉપાય કરવો એટલે દવાની શીશી મોંઢે માંડવી કે ડાકટર સાહેબ પાસે દોડી જવું, એમ અમારૂં કહેવું નથી. તેનો ઉપાય તમારે જાતેજ કરી લેવો અને કારણથી પ્રકૃતિ બગડી હોય તે કારણ દૂર કરવું, તેમજ બીજી વાર એજ કારણથી પ્રકૃતિ ન બગડે તેની સાવચેતી રાખવી.

તમારી દરેક પ્રકૃતિમાં વૈદ્યક નિયમની અને વૈદ્યક સલાહની જરૂર છે. પ્રાતઃકાળમાં ઉગ્યા પછી ઝાડો પેસાબ તો સૌ કરે છે, પણ તે કેવી રીતે કરવાં અને કેવી જગામાં કરવાં, ત્યાં પણ વૈદ્યક? ઝાડો પેસાબ કર્યા પછી તે અવયવોને શુદ્ધ ચોકખા કેવી રીતે કરવાં, ત્યાં પણ વૈદ્યક? મોં ચોકખું કરવા માટે દાતણ શાનું કરવું, તે દાતણ કેવડું હોવું જોઇએ, અને મંજન કરવું તો તે દંતમંજન કેવું હોવું જોઇએ તે વિચારમાં પણ વૈદ્યક સલાહ તો ખરીજ! વૈદ્યક વિના તમે એક ડગલું પણ ચાલી શકતા નથી, અને કેટલા પ્રમાણુમાં તમે એ સલાહનું ઉલ્લંઘન કરી મરજી પ્રમાણે વર્તો છો. તેટલા પ્રમાણુમાં તમારા શરીરના મેલો જોઇએ એવી રીતે નીકળતા નથી અને તેના પરિણામે તમને ઘણાંક રોગો લાગુ પડે છે.

તમે સ્નાન કરો છો, તે ક્રિયામાં પણ વૈદ્યક તો તમારા સામેજ આવતું ઉભું રહે છે! તમારી પ્રકૃતિને કેવું પાણી માફક છે, અમુક દરદમાં તમારે ન્હાવું કે ન ન્હાવું, તમારે કેવી જગામાં ન્હાવું, કેવી રીતે ન્હાવું, ન્હાવામાં કેટલી વાર લગાડવી, ન્હાઇને શરીર કેવી રીતે લુવું, તે સર્વમાં પણ તમારે સર્વ ક્રિયા વૈદ્યક દ્રષ્ટિથી અને વૈદ્યક સલાહથીજ કરવાની

છે, અને જો તમે તેમ નથી કરતા તો તમારે તેનું ફળ ભોગવવું પડે છે! આ સર્વ અમો અમારી કલ્પનાથી જોડી કાઢીને તમને કહેતા નથી. ઋષિ મુનિઓ આ દરેક ક્રિયા માટે નિયમો બાંધી ગયા છે અને હાલના વિદ્વાન ડાકટરો પણ એજ નિયમથી વર્ત્તવાની આજ્ઞા કરે છે.

કપડાં પહેરવામાં પણ પાછું વૈદ્યક! કઇ ઋતુમાં કેવાં કપડાં પહેરવાં એ વૈદ્યક સલાહ ખરી કે નહિ? તમારી પ્રકૃતિને તથા તમારા દરદમાં અનુકુળ આવે એવાં કપડાં પહેરવાં, તેમાં પણ વૈદ્યક નિયમ! કપડાં તંગ નહિ પણ ઢીલાં પહેરવાં, તેમાં પણ વૈદ્યક સલાહ! વૈદ્યક સલાહ એટલા માટે કે જો તે સલાહ પ્રમાણે ન વર્તો તો શરીરને જરૂર નુકશાન થાય. કપડાં કાળા રંગનાં પહેરવાં કે ધોળા રંગનાં પહેરવાં, અથવા કોણે કઇ ઋતુમાં કાળા રંગનાં અને કોણે કઇ ઋતુમાં ધોળા રંગનાં કપડાં પહેરવાં, ત્યાં પણ વૈદ્યક! જુદા જુદા રંગમાં નુકશાનકારક ઝેરી વસ્તુઓની મેળવણી આવે છે, માટે પરસેવામાં કપડાંનો રંગ મળીને નુકશાન કરે એવાં કપડાં નહિ પહેરવાં તે પણ વૈદ્યક!

રસોઇની ક્રિયામાં વૈદ્યક છેજ, તે વાતનો તો તમો સર્વ સહેલથી સ્વીકાર કરશો. રસોઇ કેવા સ્થળમાં કરવી, કોણે કરવી, રસોઇ કરનાર સ્ત્રી કે રસોયો કેવા સ્વભાવનાં જોઈએ, તેમાં પણ પાછું વૈદ્યક! રસોડું કેવું હોવું જોઇએ, ધૂમાડાનો કેવી રીતે નિકાસ કરવો જોઇએ, તથા સૂવા બેસવાના ખંડોમાં તે ધુમાડો ન જાય તેનો કેવી રીતે બંદોબસ્ત રાખવો તે પણ વૈદ્યક!

રસોઇ બનાવવામાં કઇ ઋતુમાં કઇ વસ્તુ ખવાય અને કઇ વસ્તુ ન ખવાય તેનો પણ વિચાર કરવો પડે છે. ઘરના કયા માણસને કઇ વસ્તુ માફક આવતી નથી અને કયા દરદીને કઇ વસ્તુ નુકશાન કરનારી છે, તેનો વિચાર કરીને રસોઇ બનાવવી, તે પણ વૈદ્યક! ખાવાની કઇ વસ્તુ વાયડી છે, કઇ વસ્તુ ગરમ છે, અને કઇ વસ્તુ શરદી કરવાવાળી છે, તે જાણવું અને તેવા ગુણવાળી ચીજોના એવા ગુણને બદલાવવા હોય તો તેમાં શું શું મેળવણી કે ક્રિયા કરવી, તેની યુક્તિ કરવી, તે પણ વૈદ્યક! અરે! રસોયાએ અથવા ઘરની સ્ત્રીએ ઘરના દરેક ખાનારની પ્રકૃતિથી વાકેફ થઇને તેને તે પ્રમાણે માફક આવે અને ઘટે તેમ તેને ખાવા આપવું, ત્યાં પણ વૈદ્યક!

ખાવાના ભાણા ઉપર કે ટેબલ ઉપર બેસીને ખાવા માંડવું ત્યાં પણ વૈદ્યક નિયમ! ભૂખ લાગી છે કે નહિ, અમુક વસ્તુ મને માફક છે કે નહિ, અમુક વસ્તુ મને પચે છે કે નહિ, તેનો અવશ્ય વિચાર કરવો જોઇએ તો તે પણ વૈદ્યક! પ્રકૃતિ સ્વસ્થ હોય, મિજાજ આનંદમાં હોય, આસપાસ શાંતિ હોય, જમવાનું સ્થળ સુંદર અને સુઘડ હોય, પોતાનું શરીર પવિત્ર હોય અને પહેરેલાં વસ્ત્ર સ્વચ્છ હોય, ઇત્યાદિ નિયમો સાચવીને જમવા બેસવું, અને એ પ્રમાણે નહિ વર્ત્તવાથી તનદુરસ્તી સારી ન રહે, એમ ખાત્રીથી માનવું. જુઓ, આંહિ પણ વૈદ્યક!

જમ્યા પછી હાથ, મોં તથા દાંત કેવી રીતે સાફ કરવા તેમાં પણ વૈદ્યક! એવી નજીવી દેખીતી વાતોમાં પણ જો વૈદ્યક નિયમ ન સાચવો અને મોં તથા દાંત સાફ કરવામાં ગફલત અને આળસ રાખો તો મોંનાં અને દાંતનાં અનેક દરદો થાય અને આપણને સૌને એવાં દરદો વારંવાર થાય છે પણ ખરાં, માટે જમીને મોં ધોવામાં વૈદ્યક! અને જમ્યા પછી મુખવાસ–સોપારી પાન, વગેરે ખાવામાં પણ વૈદ્યક નિયમ તો ખરોજ! પાનમાં જરૂર ચૂનો વધે તો મોં ચરચરે અને ચાંદાં પડે, સોપારી વધારે ખવાય તો મીણો ચડે, ઉધરસ

થાય અને દમ લાગુ પડે? તમાકુની બીડીઓ ફુંકો ભલે, પણ તેમાં પણ અંદાજ ને વૈદ્યક નિયમ ન રહે તો તે બીડીઓ કફ, ખેન અને ક્ષયને ઉત્પન્ન કરે અને છાતીને બગાડે.

બેસવા, ઉઠવા અને ચાલવાની ક્રિયામાં પણ વૈદ્યક ખરૂંજ! ઘણીવાર બેસી રહેવાથી કેડ દુઃખવા આવે, સીધી રીતે નહિ ઉઠવાથી અને જેમ તેમ વાંકા કે આડાઅવળા ઉઠવાથી શરીરની કોઇ નસને જોર લાગી જાય, અને ટટાર ચાલવાની ટેવ ન હોય તો ખુંધ વળી જાય, એટલુંજ નહિ પણ ચાલવામાં આખા અંગને કસરત મળે, આંતરડાં રમતાં રહે, પણ ખાડાખબડામાં પગ લચકાય નહિ, રસ્તે ચાલતાં ગાડી ઘોડામાં શરીર અથડાય નહિ, ઇત્યાદિ સર્વ વાતો લક્ષમાં રાખીને ચાલવામાં આવે, તેનું નામ તે ચાલવું, અને ત્યાં પણ વૈદ્યક! એવીજ રીતે દોડવામાં, કસરત કરવામાં, પાણીમાં તરવામાં, ઘોડાપર સ્વારી કરીને ચાલવામાં, વાહનમાં બેસી મુસાફરી કરવામાં, કાસદપણું કરવામાં, હમાલ થઇને ભાર ઉંચકવામાં, ઇત્યાદિ ચાલવાની, દોડવાની, અને ભાર ઉંચકવાની ક્રિયામાં માણુસો ગફલત કરે અને પોતાની શરીર શક્તિને તથા તનદુરસ્તીનો વિચાર ન કરે તો પરિણામ શું આવે, એ તમે સૌ સમજી શકો છો. ત્યારે આ સર્વ ક્રિયાઓમાં વૈદ્યક તો સાથેનું સાથે ખરૂં કે નહિ?

સુવાની અને ઉંઘવાની ક્રિયામાં પણ વૈદ્યક! સુવાની જગા સુંદર સારી હવાવાળી, અને મચ્છર, માંકડ કે બીજા જીવ જંતુઓના ઉપદ્રવ વિનાની હોવી જોઇએ, એમ જાણવું અને વર્ત્તવું, એ પણ વૈદ્યક નહિ તો બીજું શું? ઉંઘ સારી ન આવે તો શરીર બગડે. ઉંઘ આવવા લાગે કે તુરત સૂઇ જવું, ઉજાગરો નહિ કરવો અને ઘોંઘાટ વગરની શાંત જગામાં ઉંઘવું. આ પ્રમાણે સૂવાની અને ઉંઘવાની ક્રિયામાં પણ વૈદ્યક!

અભ્યાસ કરવામાં અને વાંચવામાં પણ વૈદ્યક તો પાસેનું પાસે! શક્તિ ઉપરાંત શ્રમ લઇને, ચિંતા વેઠીને તથા ઉજાગરા કરીને વાંચનારાઓનાં શરીર બગડે અને ઘણી વાર ક્ષય પણ લાગુ પડી જાય છે, માટે તેમ ન બને તેને માટે દરેક અભ્યાસીને અને વિદ્યાર્થીને માટે તેના પણ નિયમ બાંધી આપવા જોઇએ. કેવા સ્થાનમાં વાંચવું, કેવી રીતે બેસીને વાંચવું અને શરીરની કેવી કેવી પ્રકૃતિમાં વાંચવું, બંધ રાખવું, તેનો વિચાર કરવો પડે છે, માટે ત્યાં પણ વૈદ્યક! ભણાવવામાં પણ વૈદ્યક! વિદ્યાર્થીઓનાં મન વાણીથી વશ કરવાં, તેમનાં અંતઃકરણ પ્રેમથી આકર્ષી લેવાં, અને તેમને ગમ્મતની સાથે જ્ઞાન આપવું, એનું નામ તે ભણાવવું, અને તે પણ વૈદ્યક! જે શિક્ષકો અને માસ્તરો આ નિયમ નથી સમજતા અને નથી પાળતા તેઓ ઘાંટા પાડીને પોતાના શરીરનો વહેલો વહેલો ક્ષય કરે છે, અને પોતાના વિદ્યાર્થીઓના હૃદયને વિશાળ-વિકાસવાળાં કરવાને બદલે કઠોર વાણી વડે તેમનાં કુમળાં હૃદયને નિષ્ઠુર બનાવે છે, માટે શીખવવું કેવી રીતે તેમાં પણ વૈદ્યક નિયમ? તમારાં પુત્ર પુત્રીઓને ભણાવવામાં તેમના મગજ ઉપર અભ્યાસનું વૈતરૂં કરાવ્યા કરો અને તેમનાં શરીરની ખીલવણીનો કે શક્તિનો વિચાર ન કરો તો તેમની શી દશા થાય તે તમે જાણો છો?

વિદ્યાભ્યાસ પછી પરણવું અને સંસારમાં પડવું ત્યાં પણ પાછું વૈદ્યક! જે મૂર્ખ લોકો વૈદ્યકશાસ્ત્રની સલાહ વિરૂદ્ધ લગ્નો કરે છે, તેમની કેવી દુર્દશા થાય છે, તે તમે નજરે દેખો છો કે નહિ! લગ્ન શા માટે કરવાં, કેટલી ઉમરે કરવાં, કેવા રોગવાળાએ લગ્ન ન કરવાં, ઈત્યાદિ અનેક વાતો વૈદ્યક સલાહથીજ થવી જોઇએ, કેમકે એ સર્વ વાતોનો પૂર્ણ

વિચાર કર્યા વિના લગ્ન થાય છે તો અનેક રોગ લાગુ પડે છે અને શરીરની પાયમાલી થાય છે. જુઓ, આંહિ પણ વૈદ્યક ?

અરે ? પરણ્યા પછી લગ્નના હક કેમ ભોગવવા અને કેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી તથા તે કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવી, તે વાત પણ વૈદ્યક શાસ્ત્રનીજ મર્યાદાની છે ! આ વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવું હોય તો વાંચો—ફરી વાંચો—જરૂર વાંચો—અમારૂં પુસ્તક "સારી સંતતિ" કે જે આ વર્ષમાંજ અમારા ગ્રાહકોને અમે ભેટ* તરીકે આપેલ છે. વિદ્યાભ્યાસની રૂમમાં પણ વૈદ્યક અને સંસાર સુખના શયનગૃહમાં પણ વૈદ્યક ! વૈદ્યકના સર્વ વ્યાપકપણાને માટે આથી વધારે વિવેચનની શું જરૂર છે ?

ચોપાટી ઉપર વૈદ્યક, વિકટોરીયા ગાર્ડનમાં વૈદ્યક, પબ્લીક પાર્કોમાં વૈદ્યક, મ્યુનિસિપાલ ખાનાંઓમાં વૈદ્યક, માથેરાન અને મહાબળેશ્વર ઉપર વૈદ્યક, ગેઇટી થીએટરમાં પણ વૈદ્યક, અરે મૂળજી જેઠાની મારકીટની સાંકડી ગલીઓમાં, છાપરાંમાં પણ વૈદ્યક, મીલ મજુરોને માટે સરકારે કરેલા કાયદામાં પણ વૈદ્યક ઘુસી ગયું છે. રેલ્વે ગાડીઓના નવા ડબાઓમાં પણ મુસાફરોની સગવડ માટે વૈદ્યકે વાસ કરવા માંડ્યો છે.

એક નવું ઘર બંધાય છે તેમાં વૈદ્યક શાસ્ત્રનું પહેલું આવાહન થાય છે અને હવા અજવાળા માટે ડાકટરી સલાહ પ્રથમ લેવામાં આવે છે. આખી મુંબઇની બાંધણીમાં મોટી ઉથલપાથલ થઇ અને થાય છે, તેમાં પણ વૈદ્યક ? પાણીનાં બાંધકામો, ગટરો, અને સુંદર રસ્તાઓમાં પણ વૈદ્યક !

દેવપૂજાનાં સ્થાનો, હોમ હવનની યજ્ઞક્રિયાઓ, યાત્રાનાં એકાંત સ્થળો, પુષ્ટિમાર્ગનાં મંદિરોની સુંદર અને સુખકારક સામગ્રીઓ, હિંદુઓના ઉપવાસો, મુસલમાનનાં રોઝાં, અને જૈનોમાં એકાસણાં, એ સર્વ ધર્મ કર્મની કહેવાતી ક્રિયાઓમાં પણ વૈદ્યક તો ખરૂંજ ! તમે તમારા દેવની પાસે લાંબા થઇ વારંવાર નમસ્કાર કરો છો, તેમાં પણ વૈદ્યક !

પ્રિય મિત્રો ! તમે એમ ધારો છો કે વૈદ્યક તો હોસ્પીટલોમાં, ડાકટરોની ડીસ્પેન્સરીમાં, વૈદ્યરાજોની દવાશાળાઓમાં અને હકીમ સાહેબોનાં દવાખાનાંઓમાં છે, પણ નહિ, તે તો સર્વત્ર સર્વવ્યાપક છે. આપણી સ્ત્રીઓ ઘઉંના દાણામાંથી કાંકરા છૂટા પાડે છે, ખાદીના કપડેથી પાણીને ગળે છે અને આંમલી અથવા છાસના પાણીથી ત્રાંબા પીતળનાં વાસણો માંજે છે, તે પણ વૈદ્યક છે ! તમે દર રવિવારે વાળ તથા નખ કપાવી નાખો છો તે પણ વૈદ્યક છે; તમારા સ્નાન વિધિમાં વૈદ્યક છે, વૈશ્વદેવમાં વૈદ્યક છે, દેવપૂજનમાં વૈદ્યક છે, પ્રાર્થના સમાજની પ્રાર્થનામાં પણ વૈદ્યક છે.

આપ એમ ધારો છો કે ધન્વંતરીના વૈદ્યક ગ્રંથોમાંજ વૈદ્યક છે; નહિ, ભગવત્ ગીતામાં વૈદ્યક છે, મહાભારતમાં વૈદ્યક છે, રામાયણમાં વૈદ્યક છે, ધર્મસિંધુ અને નિર્ણયસિંધુમાં વૈદ્યક છે, મનુસ્મૃતિમાં વૈદ્યક છે, બાઇબલમાં વૈદ્યક છે, ઝંદ અવસ્થામાં વૈદ્યક છે, અને કુરાને શરીફમાં પણ વૈદ્યક ભર્યું છે ! આ વાત માત્ર કલ્પિત નથી; તમે તે સર્વ ગ્રંથો સૂક્ષ્મ વિચારથી વાંચશો તો તેમાં શરીર અને મનને નિર્વિકારી બનાવવાના જ નિયમો, આજ્ઞાઓ અને ઉપદેશો ભરેલા માલમ પડશે.

---

* સારી સંતતિ નામનું પુસ્તક બે ભાગમાં કરીને બે વર્ષ સુધી ભેટ તરીકે આપવામાં આવ્યું હતું. હાલ તેની ત્રીજી આવૃત્તિ એક પુસ્તક રૂપે બહાર પડી છે. દરેક નાના તથા મોટા ભાઇબેનો સર્વને અને ખાસ કરીને જુવાનીયાઓને વાંચવા જેવું છે. તંત્રી.

શરીરને નિરોગી અને મનને નિર્વિકારી રાખવું, એજ વૈદ્યકશાસ્ત્ર છે, અને એ વૈદ્યકશાસ્ત્ર સર્વવ્યાપક છે. આવા એક સર્વવ્યાપક વૈદ્યક ધર્મને સમજવા સમજાવવાનો પ્રયાસ આ માસિક દ્વારા પંદર વર્ષથી કરીએ છીએ. અમારા વાંચનારાઓ વૈદ્યકશાસ્ત્રનો આવો વિસ્તારવાળો અર્થ સમજે. દવાખાનામાંજ અને દવાઓની બાટલીઓમાંજ વૈદ્યક છે એવી ભ્રાંતિને છોડી દે, અને દરેક પ્રવૃત્તિમાં, દરેક ક્રિયામાં, દરેક સ્થળમાં, અને તમારા બોલવાના દરેક શબ્દમાં પણ વૈદ્યક ભર્યું છે એમ સમજે; પણ જેમ સત્યની સાથે અસત્ય ભળેલું હોય છે, અને નીતિની સાથે અનીતિ ભળેલી હોય છે, તેમ વૈદ્યકની સાથે અવૈદ્યક પણ ભળી ગયેલું હોય છે. માટે અવૈદ્યક (વૈદ્યકશાસ્ત્રના ઉપયોગી નિયમોથી વિરૂદ્ધ વર્ત્તન) માંથી વૈદ્યકને તારવી કાઢવું, એજ આપણું કર્ત્તવ્ય છે. વૈદ્યકલ્પતરૂએ પંદર વર્ષમાં આવા સર્વવ્યાપક વૈદ્યક ધર્મનો ઉપદેશ કરેલો છે, અને આ લેખના વિવેચનમાં આવેલી સર્વ પ્રવૃત્તિમાંથી, અને સર્વ વાતોમાંથી આરોગ્ય સંબંધી અત્તર ખેંચીને આપના આગળ મૂકેલું છે, અને ભવિષ્યમાં પણ વાંચનારાઓની દ્રઢતા, ધૈર્ય, આ માસિક પ્રત્યેનો પ્રેમભાવ, અને પોતાના ખરા સ્વાર્થની સમજણ કાયમ રહેશે તો આ વૈદ્યકલ્પતરૂ સર્વવ્યાપક વૈદ્યકધર્મના સત્ય સિદ્ધાન્તોને વધારે વિસ્તારમાં ફેલાવશે. આરોગ્ય, આરોગ્ય અને આરોગ્ય, એજ સત્ય ધર્મ છે, એજ પ્રથમ કર્ત્તવ્ય છે, અને એ સત્ય ધર્મનું અને કર્ત્તવ્યનું તમોને તમારા દરેક કાર્યમાં ભાન થવા લાગશે. તમો સર્વત્ર વૈદ્યકને એટલે શરીર તથા મનને સ્વસ્થ (નિરોગી–નિર્વિકારી) રાખવાના નિયમોને તમારી દ્રષ્ટિ આગળ નિરંતર દેખવા લાગશો. એ નિયમો દેખવા લાગશો એટલે તમારા ઘરમાંથી વૈદ્યો અને ડાકટરો રજા લેશે, દવાની બાટલીઓ દૂર નાસી જશે અને તમારાં ઘર આરોગ્યનાં અને સુખશાંતિનાં સ્થળ થઇ પડશે. તમે સૌ વૈદ્યકના સર્વવ્યાપકપણાનો સ્વીકાર કરીને તેની તમો ભક્તિથી પૂજા કરો, અને પૂજા કરશો તો જરૂર ઉત્તમ ફળની પ્રાપ્તિ થશે. તથાસ્તુ. વૈ. વર્ષ ૧૯૧૦ અંક ૮.

आरोग्यशास्त्र विरुद्ध लग्न समारंभो.

લગ્નસરાની ધામધુમ, ધમાલ અને ધાંધલ જોઇને આ વિષય વિષે બે શબ્દો બોલવાની ઇચ્છા થઇ છે. લગ્નસરાની મોસમ ખલાસ થઇ ગઇ છે. હાંફલાં ફાંફલાં વેવાઈઓ અને વેવાણો હાસ કરીને હેઠાં બેઠાં છે. ન્હાની ન્હાની નવી વહુઓ ઘરમાં રમઝમ કરતી ચાલે છે, હજી પલ્લાં અને ગૈારવોનાં રીતરીવાજે લેવાય દેવાય છે. જમાઇઓને જમવા નોતરાય છે અને નણંદો નવી ભોજાઇઓને દેખી દેખીને મગન મગન થાય છે. પહેરામણી અને કરીયાવરો અથવા જમાઇને અને જાનને આપવા મૂકવાની રૂઢીઓના વાંધાની હજી વેવાણો વચ્ચે ગરમાગરમ તકરારો અને મેણાંટુંણાં ચાલી રહ્યાં છે ? "અમે ઇડરીઓ ગઢ જીત્યાં રે, આનંદ ભર્યાં." એવાં આકાશને ગજવી નાખે એવાં વડાઇનાં ગીતોનો ધ્વની કરતી જાનૈડીઓ સૌ સૌને ઘેર ગઇ છે, પણ વેવાણો વઢી પડીને છૂટી પડી છે. કોઇ ખાધાપીધાની અપૂર્ણતાનો વેવાઇનો દોષ કાઢે છે, કોઇ પહેરામણી અને પલ્લાંનો કકળાટ કરે છે, કોઇ "મારી બેનની દીકરીના જમાઇના જમાઇને જમવા નોતર્યા નહિ," એનો વાંધો કાઢીને વેવાણ સાથે રૂસણું માંડી બેઠી છે અને કોઇ સાત સોપારીનો વચકો પાડીને કીડી ઉપર કટક ચડાવવા જેવું કરી બેઠી છે ? આવા અનુકુળ સમયે આપણે લગ્ન સમારંભો

વિષે થોડું બોલશું અને વૈદ્યક દ્રષ્ટિએ આપણે લગ્ન સમારંભની કઇ ભૂમિકામાં બેઠા છીએ તેનો થોડો વિચાર કરશું તો તે અપ્રાસંગિક નહિ કહેવાય.

લગ્ન એ એક ઘણોજ શુભ-મંગળ પ્રસંગ છે. સંસારમાં એ એક અતિ ઘણા મહત્વનો અને આનંદનો સમારંભ છે, લગ્ન એ મંગળ પ્રસંગ છે, મહત્વનો પ્રસંગ છે, અને અતિ આનંદનો પ્રસંગ છે; શા માટે ? આ એક પ્રશ્ન છે. સંસારમાં જેટલાં જેટલાં કાર્યો થાય છે તે કાર્ય કરનારાઓની ભૂમિકા એટલે યોગ્યતા પ્રમાણે અથવા તેમની સમજણ પ્રમાણે સાત્વિક, રાજસી અને તામસી એવાં ત્રણ પ્રકારનાં થાય છે; ધર્મ, કર્મ અને ઇશ્વરની આરાધનાથી માંડીને વ્યવહારના એક નજીવા કાળ સુધી સર્વ કાર્યોમાં આ ત્રણ ભેદો જોવામાં આવે છે. જે કાર્યો સાત્વિક ભાવોથી થાય છે તે સર્વોત્તમ ગણાય છે, જે કાર્યો રાજસી ભાવોથી થાય છે તે મધ્યમ ગણાય છે, અને જે કાર્યો તામસી ભાવોથી થાય છે તે કનિષ્ટ ગણાય છે; અને કાર્ય કરવાના ભેદ પ્રમાણે તે કાર્યોનાં પરિણામ અને કાર્ય કરનારાઓની ગતિ થાય છે. લગ્નમાં પણ લગ્ન કરનારાં અને કરાવનારાં મનુષ્યોના જેવા ભાવો હોય છે તેવાજ લગ્ન સમારંભો થાય છે, અને એ લગ્નનાં પરિણામ પણ એવાંજ આવે છે.

બાળ અવસ્થા અને બ્રહ્મચર્યની અવસ્થા ઓળંગીને ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કરવા માટે લગ્ન એ એક દ્વાર છે. લગ્નથી સ્ત્રીપુરૂષો એક નવીજ દુનિયામાં, નવાજ સંસારમાં, અને નવાજ કર્ત્તવ્યમાં પ્રવેશ કરે છે, અને એ કર્ત્તવ્યની સફળતા વડેજ માણસ પોતાની જીંદગીને સફળ કરી શકે છે. આ સફળતા માટે માણસને એક ભાગીદારની જરૂર છે. આ સૃષ્ટિની રચના ચલાવવામાં પુરૂષને જેટલી પ્રકૃતિની જરૂર છે, અને બ્રહ્મને જેટલી માયાની જરૂર છે, એટલીજ જરૂર પોતાનો સંસારરૂપી રથ સારી રીતે ચલાવવાના કામમાં મરદને ઓરતરૂપી એક બીજા ચક્રની જરૂર છે, કેમકે એ ચક્ર વિના રથ ચાલી શકે જ નહિ. સૃષ્ટિની રચનામાં આ સ્ત્રીપુરૂષનો સંબંધ-લગ્ન સંબંધ-એ એક આવશ્યક સ્થિતિ છે, અને તેટલાજ માટે શાસ્ત્રે તેનું ઘણુંજ મહત્વ માન્યું છે, અને એ મહત્વ આજસુધી મનાતું આવ્યું છે. પણ અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે કાળે કરીને આ મંગળમય લગ્ન કાર્યની ભાવનાઓના ત્રણ ભેદ પડી ગયા છે. સાત્વિક લગ્નો, રાજસી લગ્નો અને તામસી લગ્નો. આપણે એ ત્રણે પ્રકારનાં લગ્નો અને માણસોએ તેમાં માની લીધેલા મનોરથો કે ભાવનાઓનો અમે થોડો વિચાર કરીએ.

સાત્વિક લગ્નો:—જે લગ્નો એવા હેતુથી કે ભાવથી થાય કે આ લગ્ન વડે અમો (સ્ત્રીપુરૂષો) અમારાં સંસારનાં કર્ત્તવ્યો પરસ્પરની પ્રીતિ વડે, સદાચારમાં રહીને કરીશું અને દુઃખોની નિવૃત્તિ કરીને કોઇ ઉંચી સ્થિતિને કે અખંડ સુખને પામવાનો યત્ન કરીશું; વળી આ લગ્ન વડે અમો નિરોગી, સદાચારી અને ધાર્મિક બુદ્ધિવાળી સુંદર પ્રજાને ઉત્પન્ન કરીને આ સૃષ્ટિની શોભામાં અને સુખમાં વધારો કરીશું. એવા ઉત્તમ ભાવોથી જેઓ વિદ્વાનોને અને અગ્નિદેવને સાક્ષીમાં રાખીને એકબીજાનો હાથ ઝાલે છે. એમના લગ્નમાં વરઘોડાના વેશની કે કાન ફાડી નાખે એવાં વાજાંના ઘોંઘાટની, નાચ તમાસાની કે નાતો જમાડવાનાં તોફાનની કશી પણ અગત્ય નથી.

રાજસી લગ્નો:—આ લગ્નના હેતુઓ-ભાવો ગૈાણ એટલે મધ્યમ પ્રકારના હોય છે. "કિકાભાઇના વિવા કોઇ એવે મોટે ઘેર કરવાં કે નાતમાં વાહ વાહ થઇ જાય ! વરઘોડો પણ ભભકાદાર કાઢીશું ! કેવળચંદશાહના વરઘોડામાં ૫૦ ગાડીઓ અને ૫ પાલખીઓ

હતી. આપણા મફતભાઇના વરઘોડામાં ૭૫ ગાડીઓ અને દશવીશ પાલખીઓ થાય તો રંગ રહે ! અલ્યા, ગરબડ ! કોઇ સારામાં સારા છાપખાનામાં ભભકાદાર કંકોત્રીઓ છપાવવી છે, હો ! અને ધનપાળશાના ઘરની કન્યાનું ઠેકું બેસી ગયું તો સગા પ્રમાણે સાજનો અને નાળીએરની પણ તૈયારી કરવી પડશે ! નગરશેઠને ત્યાં શહેરના સારા સારા ગૃહસ્થોનું લીસ્ટ છે તે ઉતારી લાવજે, એટલે વરઘોડાની કંકોત્રીઓ આખા શહેરમાં ફરી વળે, અને હીરાભાઇ, આપણી ગાડી જોડાવીને એકે એક શેઠીઆ તથા અમલદારો વગેરેને ઘેર જઇ આગ્રહથી નોતરૂં દેવા જવું એ કામ તમારૂં છે." "પણ બાપા, કહે છે કે ધનપાળ શેઠની કન્યા આપણા મફતભાઇ કરતાં જરા મોટી ઉંમરની છે અને વળી તેને જરા દમનું પાસું છે !" અરે એ તો સૌ સારાં વાનાં થશે, પણ એવા મોટા શેઠનો સંબંધ ક્યાંથી ! નેવનાં પાણી મોભે ચડી જાય, તું શું સમજે ?" જે લગ્નોમાં આવા ગૌણ પ્રકારોને મુખ્યતા મળે છે, અને લગ્નના ઉત્તમ હેતુઓને બાજુ પર મૂકી દઇને કેવળ લૌકિક કીર્તિ અને માનપાનના મનોરથોનું વાતાવરણ લગ્નના મંગળ કાર્યને ફરી વળે તે લગ્નો રાજસી લગ્નો કહેવાય. આ સમયમાં સાત્વિક લગ્નો મુદ્દલ થતાં નથી અને પૈસા-પાત્ર અને કેળવાયલાં કુટુંબોમાં પણ કેવળ આવાં રાજસી લગ્નો થાય છે.

તામસી લગ્નો:—આ લગ્નો સૌથી હલકા હેતુથી થાય છે અને તે અધમ છે. આ લગ્નોમાં કન્યાના પૈસા લેવાય છે, પલ્લાંના ઠરાવો થાય છે, પહેરામણીના અને રીત-રીવાજના દસ્તાવેજો લખાય છે, અને તેમાં કાંઇ અપૂર્ણતા ઉભી રહે છે તો વાંધાવચકા, ક્લેશ અને છેવટ બે કુટુંબો વચ્ચે વેર બંધાય છે અને વેરના બી વરવહુના કુમળા મગજમાં પણ રોપાય છે. આવા અધમ હેતુઓના પરિણામે કજોડાં થાય છે. વર લૂલો, પાંગળો કે રોગી હોય છે તો તેની પણ દરકાર રહેતી નથી, એક સ્ત્રી ઉપર બીજી સ્ત્રી કરાય છે, અને સંસારને ક્લેશમય બનાવવાનાં સર્વે કડવાં બીજ રોપાય છે.

અને એટલું છતાં લગ્નની કંકોત્રીમાં "આ શુભ લગ્ન અને મંગળ પ્રસંગે પધારશો તો મંડપની શોભા વધશે" એમ લખાય છે, કેમકે શુભ શું છે અને અશુભ શું છે, તેનું આ તામસી વર્ગના લોકોને જ્ઞાન કે ભાન નથી.

આપણા હાલના સંસારમાં આ છેલ્લા બે પ્રકારનાં જ લગ્નો થાય છે, અને વિવાહ તથા લગ્નના આખા સમારંભમાં ક્યાંઇ પણ ગાંભીર્ય ગૌરવ કે ધાર્મિકતા દ્રષ્ટિએ પડતાં નથી. અને વૈદક દૃષ્ટિએ આરોગ્ય અને ઉત્કૃષ્ટ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના ઉંચા સાત્વિક ભાવોનું તો તેમાં સ્થાન પણ નથી ! લગ્ન શા માટે કરવાં ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ઢીંગલા ઢીંગલી જેવા વરઘોડીઆં અથવા પરતંત્ર બાળવર અને બાળવહુ આપી શકવાની સ્થિતિમાં નથીજ ! તેનો ઉત્તર માબાપો પાસેથી મળવાનો છે ! પણ માબાપો લગ્નના સનાતન પારમાર્થિક રસ્તો ભૂલી ગયાં છે. તેઓ પોતાનાં પુત્ર પુત્રીઓનો લગ્ન સંબંધ કરે છે તે માટે ભાગે તેમને માટે નહિ, પણ પોતાને માટે ! પોતાને માટે એટલે પોતાના ગર્વિષ્ટ મનોરથો, લૌકિક લાભો, કીર્તિ, માન અને પોતાની અનુકુળતાને અનુસરીને કરે છે, એમ કહીએ તો તેમાં અતિશયોક્તિ થતી હોય એવું અમે ધારતા નથી.

ત્યારે આપણાં લગ્નો આરોગ્યશાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ થાય છે, કેમકે જ્યાં સત્વગુણનો અને સાત્વિક ભાવોનો અભાવ હોય છે ત્યાં આરોગ્યતાનો અભાવ હોય છે જ. જ્યાં લગ્નના મંગળ કાર્યની આડું લૌકિક મનોરથોનું રાજસી અને તામસી વાદળું ફરી વળે ત્યાં સાત્વિક ભાવોમાંથી જન્મ પામતું કલ્યાણકારી આરોગ્ય કેવું ! લગ્નના રાજસી અને તામસી વિચારોમાં ક્યાંઇ

વરકન્યાના વયનો વિચાર થતો નથી. કયાંઇ તેમના રૂપગુણ કે સ્વભાવનો વિચાર થતો નથી. કયાંઇ રોગ અરોગનો વિચાર થતો નથી, અને કયાંઇ પ્રીતિ અપ્રીતિનો પણ વિચાર થતો નથી; તો પછી એ બધાંના પરિણામનો વિચાર તો કયાંથીજ થાય ? વરનો બાપ વરઘોડામાં સડફડ સડફડ કરે છે અને વરમા સુંડલો ઘરેણું માગી ત્રાગીને પણ પહેરી લેંકાતી લેંકાતી અને મલકાતી મલકાતી વરઘોડા સાજન વાજનમાં છેક હર્ષઘેલી થાય છે, અને તે સ્વાભાવિક છે, પણ એ ઉછરંગના ભાવો પુત્રના ભવિષ્યના સુખને માટે જોઇએ તેવા વિશુદ્ધ જોઇએ તેવા સાત્વિક હોતા નથી ! લગ્નનો રાજસી–લૌકિક–ગર્વિષ્ટ–ઉછરંગ થોડાજ દિવસમાં સમાપ્ત થાય છે, વહુ ઘેર આવે છે, દસૈયાં ખવરાવાય છે. (દીકરાની વહુ પહેલું આણું વળીને આવે ત્યારે તેને સારાં સારાં પકવાન અને મિષ્ટાન્ન થોડા દહાડા ખવરાવવાનો ચાલ છે. વહુઓને ઘરમાં બહુ માનથી પાળવી પોષવી, એવી શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે, અને એ આજ્ઞા તથા સદાચારની નિશાની તરીકે દસૈયાંનો ચાલ એક લીસોટા જેવો થઇ રહ્યો છે.) અને મોટે ભાગે વહુ બાળક હોવાને લીધે પહેલે આણે તો સાજી તાજી પીયર પહોંચે છે ! પણ આપણાં કુટુંબોમાં વહુવારૂઓની પછીથી કેવી અધમ સ્થિતિ થાય છે તથા તેમની સાથે કેવી દુષ્ટતાથી વર્ત્તવામાં આવે છે, તેનો જ્યારે આપણે બારીક દ્રષ્ટિથી વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે વરઘોડા વખતના માબાપના ઉછરંગનું પોકલપણું પ્રગટ થાય છે. જે સાસુ ઇડરીયો ગઢ જીતીને મલકાતી, ગાતી ગાતી, વહુને ઘેર લઈને આવે છે, તેજ સાસુ થોડાજ વખતમાં વહુની વેરણ જેવી થઇ પડે છે ! અમને એવાં કુટુંબો બતાવશો કે જ્યાં વહુઓનું ઘરમાં સદા સર્વદા સન્માન થતું હોય ? જે વહુને માટે પરણાવ્યા પહેલાં કીકાભાઇની માતુશ્રીને–સાસુજીને–આંખના પાટા જેવી થઇ પડે છે ? એટલુંજ નહિ પણ કાચી બુદ્ધિના દીકરાની બુદ્ધિને પણ ભ્રષ્ટ કરે છે ! સેંકડે ભાગ્યેજ પાંચ કુટુંબો સમજુ હશે કે જ્યાં વહુઓને સુખસંતોષ મળતાં હોય ! ૯૫ કુટુંબોમાં કલેશ અને કંકાસ સિવાય બીજું કશું જોવામાં આવતું નથી ! આમ થવાનું કારણ શું ? આનો કોઇ વિચાર કરે છે ? કારણ એજ કે તેઓ લગ્નના ઉત્તમ હેતુઓને બીલકુલ સમજતાં હોતાં નથી. વહુ આવી કે તેને એક લુંડી તરીકે ઘરના કામકાજમાં જોડવામાં આવે છે, અને અજ્ઞાન બૈરાંઓમાં બહુ લાગવાની મતલબ પણ આવીજ મનાતી હોવાથી તેઓ (માબાપો) લગ્નના મહિમાને–લગ્નના ધાર્મિક હેતુઓને–કેવળ ભૂલી જાય છે. વહુનું સન્માન કરવાથી, તેને રાજીખુશીમાં રાખવાથી, અને તેના પતિની તેના તરફ પ્રીતિ વધે એવી તજવીજ રાખવાથી તેઓ બહુ સુખસંતોષમાં અને આનંદમાં રહે અને જો ખરી રીતે આનંદમાં રહે તો તેઓ ઉત્તમ અને બળવાન બાળકોને જન્મ આપે, એવા પારમાર્થિક ઉત્તમ વિચારોનો આપણાં કુટુંબોમાંથી લોપ થયો છે. દીકરાને પરણાવતી વખતે દમલેલ કન્યાને કીમતી ગણી હતી પણ ઘેર આવ્યા પછી વહુની દવા માટે એક દમડી પણ છૂટતી નથી ! વહુ માંદી પડે છે એટલે તેને પીયર કાઢી મૂકવામાં આવે છે ! અને મંદવાડ વધારે ચાલે છે તો સાસુજીના કામમાં મદદ માટે બીજી વહુ લાવતાં વાર પણ લાગતી નથી ! આવાં અધમ લગ્નો કુટુંબમાં થાય છે તે કુટુંબીઓની પ્રજા શારીરિક અને માનસિક બન્ને સ્થિતિમાં પડતી દશા ભોગવે તો તેમાં આશ્ચર્ય પણ શું ? વહુઓનું માન ન રહે, તેને સુખસંતોષથી રાખવામાં આવે, તેના શરીરની અને રોગની દરકાર કરવામાં ન આવે, તો તેઓ શરીરથી તેમજ મનથી દુર્બળ તથા ચિંતાતુર રહે, અને પછી એવી સ્ત્રીઓ કેવી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરે તથા પોતાના ધણીના સુખદુઃખમાં કેવી રીતે ભાગ લઈ શકે, એ સહજ કલ્પનામાં આવી શકે એવી વાત છે.

વૈદ્યકશાસ્ત્રની મર્યાદા જુલાબ અને ઉલટીની દવાઓ સુધીજ નથી, વૈદ્યકશાસ્ત્રનું કામ ખાવા પીવાની યુક્તિઓ બનાવવા પુરતું જ નથી, વૈદ્યકશાસ્ત્રનું કર્ત્તવ્ય દરદો માટે દવાઓ અથવા ઇલાજો તૈયાર કરવામાં જ સમાપ્ત થતું નથી. વૈદ્યકશાસ્ત્રની મર્યાદા ઘણી મોટી છે. એવું એક પણ કાર્ય નથી કે તેમાં વૈદ્યક સલાહની કે વૈદ્યક વિચારની જરૂર ન પડે. જ્યાં આવી સલાહની કે આવા વિચારોની ગેરહાજરી હોય છે, ત્યાં કાર્યની અપૂર્ણતા હોય છે. જ્યાં અજ્ઞાન હોય છે ત્યાંજ વૈદ્યક સલાહને વેગળે મૂકવામાં આવે છે. અજ્ઞાન લોકોના ગૌણ એટલે જાડા વ્યવહારોમાં વૈદ્યક સ્થાનને માન આપવામાં આવતું નથી, એ વાત ખરી છે, પણ વિદ્વાન અને વિચારવંત લોકો પોતાના દરેક કાર્યમાં વૈદ્યક સલાહનું સ્થાન રાખે છે. માણસો જે જે કાર્યો કરે તેનો કાંઈ પણ હેતુ તો હોયજ. એ બધા નજીકના હેતુઓનો છેલ્લો સરવાળો કોઈ દૂરના કોઈ વધારે ઉત્તમ હેતુઓ–ઉત્તમ સ્થાન–તરફ લઇ જનારો હોય છે. બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો દરેક માણસ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિને માટે નિરંતર મથન કરતો દેખાય છે; કોઇ એકને માટે તો બીજો બીજાને માટે. આ ત્રણે પ્રકારો માણસની ઉન્નતિ માટે જરૂરના છે. માણસનાં બધાં કર્ત્તવ્યો આ ત્રણે પ્રકારની ઉન્નતિની મર્યાદામાં આવી રહે છે, અને વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં એ ત્રણે પ્રકારની ઉન્નતિનો વિચાર કરેલો છે. શું વિવાહ અને લગ્ન કાર્યમાં વૈદ્યક સલાહની જરૂર નથી? અમે કહીએ છીએ કે જેટલી જ્યોતિષ સલાહની જરૂર છે તેટલીજ વૈદ્યક સલાહની જરૂર છે. જ્યોતિષ સલાહથી પણ એક રીતે વૈદ્યકશાસ્ત્રનો હેતુ પાર પડે છે; તથાપિ જ્યોતિષશાસ્ત્રના અભ્યાસની અપૂર્ણતાને લીધે તેમજ અનાસ્થાને લીધે આજકાલ ઓછી લેવાય છે; અને લેવાતી હોય તોપણ વૈદ્યક સલાહની જરૂર છે. આ વાતની મનુસ્મૃત્યાદિ ધર્મશાસ્ત્રો પણ સાક્ષી આપે છે. અમે વૈદ્યોનું કે વૈદ્યકશાસ્ત્રનું મહત્વ વધારવા માટે આ વાત કહીએ છીએ, એવું ધારતા નહિં. વૈદ્યોનું મહત્વ વધવું એ તેમના જ્ઞાન ઉપર અને એ જ્ઞાનના સારા કે ખોટા ઉપયોગ ઉપર આધાર રાખે છે; તથાપિ વૈદ્યકશાસ્ત્રના મહત્વનો સ્વીકાર કર્યા વિના ચાલે તેમ નથીજ. પુત્ર પુત્રીઓનાં લગ્ન કરતાં પહેલાં, તે લગ્નના વાસ્તવિક હેતુઓનો વિચાર કરવો જોઇએ કે નહિ? તે હેતુઓ પાર પડે તેને માટે તે લગ્નો કેટલી ઉમરે કરવાં, કોની સાથે કરવાં, કોની સાથે ન કરવાં, અને એ લગ્ન સંબંધની કેવી રીતે અભિવૃદ્ધિ અને આબાદી કરવી, એ સર્વ વાતોનો વૈદ્યક દ્રષ્ટિથી વિચાર કરવો એ માબાપોની પવિત્ર ફરજ છે, એવું શું આ ઉપરથી સિદ્ધ થતું નથી? જો લગ્નોનો આવી દ્રષ્ટિથી વિચાર કરવામાં ન આવે અને માત્ર લૌકિક દ્રાષ્ટથી વરઘોડાના વેશજ કાઢવામાં આવે તો તેવાં લગ્નોને અમો શાસ્ત્રાનુસાર કે સંપૂર્ણ લગ્નો કહીશું નહિ. લગ્નને એક મંગળ કાર્ય માનવામાં અને વિશેષ કરીને તો કંકોત્રીમાં લખવામાંજ–માનવામાં આવે છે, તે ઠીકજ છે, પણ વર્ત્તનમાં એ કાર્યનું મંગળપણું ઘણે દરજ્જે ઓછું થયું છે. વિવાહ વખતે માતાપિતા હર્ષઘેલાં પણ બની જતાં જોવામાં આવે છે; પણ એ હર્ષઘેલછામાં તેઓ લગ્નના ખરા હેતુઓને અને લગ્નમાંથી મેળવવાના ફળોને તેઓ લક્ષમાં રાખે છે કે નહિ તેની અમને મોટી શંકા છે, અને ઘણા અફસોસ સાથે કહેવું પડે છે કે ઘણાંખરાં માબાપો લગ્નના બધા ઉમદા હેતુઓ અને તેનાં શુભ પરિણામોનો સર્વ વિચાર બાજુ પર

મેલીને લગ્ન સંબંધી બીજા લૌકિક તોફાનમાં ઉતરી પડે છે. ક્યાં પ્રાચીન વિવાહ વિધિ અને ક્યાં હાલનાં રાજસી અને તામસી લગ્નોનાં તોફાનો!

વૈ. ક. ૧૯૧૦ પા. ૨૨૫.

आरोग्य ऐटले शुं ?

જે આરોગ્ય પ્રાપ્તિને માટે ચૌદ વર્ષ થયાં આપણે મથન કરી રહ્યા છીએ તે આરોગ્યનો અમારા વાંચનારાઓ અર્થ પણ ન સમજી શક્યા હોય એ શું સંભવિત છે? પ્રિય વાંચનારાઓ! અમે ચૌદ વર્ષ પછી આજ જે પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ તેને માટે આપને ઉપર પ્રમાણે આશ્ચર્ય થાય તો ભલે થાય, પણ અમને તો એમજ લાગે છે કે, આરોગ્ય એટલે શું? એનો ખરો અર્થ સેંકડો વાંચનારાઓમાંથી થોડાજ આપી શકશે. જો આરોગ્ય એમ સહેલથી સમજાતું હોય, જો આરોગ્ય એમ સહેલથી પ્રાપ્ત થતું હોય, તો આવડા મોટા પ્રયાસની, અને આટલી બધી માથાકુટની જરૂર શા માટે પડે? જો આરોગ્યની કુંચી એમ જલદી હાથ આવતી હોય તો વૈદ્યકનાં પોથાઓ અને વૈદ્યકલ્પતરૂ જેવાં માસિકો સદાય વાંચ વાંચ શા માટે કરવાં પડે? આરોગ્યની વ્યાખ્યા એકવાર વાંચી લીધી એટલે પત્યું!

પણ નહિ, આરોગ્યની વ્યાખ્યા સહેલથી સમજી શકાતી નથી, અને આરોગ્યની પ્રાપ્તિ જલદી થઇ જતી નથી; અને તેથી આપણો આ પ્રયાસ છે. આપણને અનારોગ્ય એટલે રોગનું સેવન કરવાના સંસ્કારો ઘણા કાળથી લાગેલા છે, અને રોગી અવસ્થામાં રહેવાની આપણને ઘણા કાળથી ટેવ પડેલી છે, તેથી એ સંસ્કારો સર્વાંશે દૂર થાય નહિ ત્યાં સુધી આરોગ્યની ખરી મર્યાદા, આરોગ્યનું વાસ્તવ માપજ હાથ આવે નહિ, ત્યારે તેની પ્રાપ્તિ તો થાયજ ક્યાંથી? એવા ઘણા માણસો છે કે જેઓના શરીરમાં તથા મનમાં અનારોગ્ય એટલે રોગીપણાનાં તત્ત્વો ભર્યાં પડયાં હોય છે, છતાં તેઓ પોતાને નિરોગી માને છે, કેમકે આરોગ્યના ખરા સ્વરૂપનો તેમને અનુભવ થયો નથી. આત્માને ઓળખવામાં જેટલી મહેનત પડે છે, લગભગ તેટલીજ મહેનત આરોગ્ય ઓળખતાં થાય છે. અમે તો એમ પણ કહીશું, કે ખરૂં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું એજ આત્માની ઓળખાણ છે, અને તેજ મોક્ષ છે.

"દુઃખની અત્યંત નિવૃત્તિ એજ સુખની પ્રાપ્તિ."

આવું વેદાંતની ભાષામાં એક વાક્ય વારંવાર સાંભળીએ છીએ અને તેજ વાક્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રની ભાષામાં પણ ખરૂં છે, અને આપણી વ્યાખ્યાને પણ લાગુ પડે છે. દુઃખની અત્યંત નિવૃત્તિ થાય એટલે દુઃખમાંથી છેક મુક્ત થવાય, અર્થાત્ જરા જેટલું પણ દુઃખ ન રહે ત્યારે સુખ સાંપડયું ગણાય. એવી રીતે શરીરમાં કે મનમાં જરા પણ રોગ ન રહે, શરીર તથા મનમાંથી રોગનું બીજ મૂળમાંથી નાશ પામે, ત્યારેજ આરોગ્ય મળ્યું ગણાય.

રોગનું સ્વરૂપ સમજાય તોજ આરોગ્યનું સ્વરૂપ સમજાય. બે બાજુ તપાસ્યા વિના ન્યાયાધિશ પોતાના કેસનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજી શકતો નથી. ગુન્હો બન્યો છે કે નહિ તેનો નિર્ણય તે પ્રથમ કરે છે, અને પછીજ નિરપરાધીપણાના નિશ્ચય ઉપર આવી શકે છે. આરોગ્યનું સ્વરૂપ જાણતાં પહેલાં રોગનાં બધાં અંગો અને કારણો જાણવાં જોઈએ, અને ઘણી ચોકસાઇથી ઘણું બારીક અવલોકન કરવું જોઇએ અને ખરી મુશ્કેલીજ આંહિ છે. રોગનાં અંગો, તેનાં કારણો અને રોગનાં દ્વારો અનેક છે. જેમ જીંદગીનાં દુઃખોનાં કારણો અનેક છે, તેમ રોગનાં કારણો પણ અનેક હોય છે. આ બધાં રોગનાં કારણો સમજી શકાય અને તે કારણો દૂર થાય, ત્યારેજ આરોગ્યનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજાય, અને ત્યારેજ આરોગ્ય મળી શકે. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું, એ વાત સહેલી નથી, તેનું કારણ આ છે.

હવે, બીજી વાત. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પ્રથમ રોગનું સ્વરૂપ સમજાય ત્યાર પછી આરોગ્યનું સ્વરૂપ સમજાય. આપને આંહિ એવી શંકા થશે કે રોગનું સ્વરૂપ તો વૈદ્યોજ જાણી શકે, અને નાડી વૈદ્યોજ તેનો નિર્ણય કરી શકે. આ શંકાનો ઉત્તર એટલોજ છે કે, દરદી પોતે પોતાના શરીરના ફેરફારથી રોગથી અજ્ઞાન હોય છે તેથીજ તેને પોતાના વ્યાધિનો નિર્ણય કરાવવા વૈદ્ય પાસે જવું પડે છે. આ પરાધીનપણું અજ્ઞાનને લીધે છે. આપ આપના વ્યાધિનો નિર્ણય શા માટે ન કરી શકો ? આપ ખગોળ, ભૂગોળ અને ભૂસ્તર વિદ્યાની અનેક અદ્ભૂત વાર્તા અને તેના અદ્ભૂત નિયમોને જાણો તે શી રીતે જાણ્યું ? અભ્યાસથી. તેવીજ રીતે જો આપ આપના શરીરનો તથા તેના ધર્મોનો, તેના બંધારણનો અને તેની અંદરની ક્રિયાઓનો ધ્યાનથી અભ્યાસ કરો તો આપ આપના શરીરની ખરી સ્થિતિને કે રોગની સ્થિતિને શા માટે નહિ જાણી શકો ? આ સ્થિતિ સમજાણી એટલે આપ રોગી છો કે નિરોગી છો, રોગી છો તો શા કારણથી રોગી છો, અને નિરોગી છો તો કેટલે અંશે, કેટલે ટકે નિરોગી છો તે આપ અભ્યાસથી જરૂર જાણી શકો. અભ્યાસથી એટલે નિશાળે કે વૈદ્ય પાસે જઇને શીખવું તેજ નહિ. આ અભ્યાસ તો આપ આપના શરીર તરફ વારંવાર દ્રષ્ટિ કર્યા કરો, વારંવાર અવલોકન કર્યા કરો, અને વારંવાર વિચાર કરો, તેથીજ બરાબર થઈ શકે, અને આંહિ અભ્યાસ શબ્દનો એવોજ અર્થ હું વાપરૂં છું. આ પ્રમાણે દરેક માણસ પોતાના શરીરનો અને પોતાના શરીરના રોગનો પોતે અભ્યાસી થાય, સારી રીતે વાકેફ થાય ત્યારેજ તે રોગ અને આરોગ્ય વચ્ચેનો તફાવત સમજી શકે. એ વાત ઉપરથી બીજો સાર એ નીકળે છે કે રોગીપણાના અધિક સંસ્કારવાળા માણસને આરોગ્યનું સ્વરૂપ સમજતાં અધિક વાર લાગે છે અને રોગીપણાના ઓછા સંસ્કારવાળા માણસને આરોગ્યનું સ્વરૂપ સમજતાં ઓછી વાર લાગે છે. સાદા કાચ કરતાં બિલોરી કાચમાં તમે તમારૂં શરીર વધારે સારી રીતે જોઇ શકો છો. આનો અર્થ એ છે કે જે માણસોમાં અથવા જે કુટુંબોમાં રોગનાં બીજ ઓછાં હોય છે અને રોગનું સેવન ઓછું થતું હોય છે, તે માણસો તથા તે કુટુંબો આરોગ્યને વધારે સારી રીતે સમજનારા હોય છે, અને આરોગ્ય તેમનાથી ઘણું દૂર હોતું નથી.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જ્યારે રોગીપણાની વાત સમજાય તોજ આરોગ્ય અથવા નિરોગીપણાનું સ્વરૂપ સમજાય. ત્યારે રોગ થવાનાં જે અનેક દ્વાર તથા મૂળ છે તે તપાસવાં જોઇએ, શોધી કાઢવાં જોઈએ, અને તે દ્વારો બંધ કરવાના પ્રયાસો કરવા જોઇએ.

પ્રિય વાંચનાર ! ચૌદ વર્ષ થયાં અમે આપના પાસે રોગનાં દ્વારો તથા તેની ગલી કુંચીઓની વાતો કરીએ છીએ. અમે એમ તો માનીએ છીએ કે, આપે રોગના મોટા મોટા ધોરી રસ્તાઓ તો શોધી કાઢયા છે. મુંબઇ જેવા મોટા શહેરમાં જે માણસ પ્રથમ જાય છે તેને ત્યાંના મોટા મોટા ધોરી રસ્તાઓથી વાકેફ થતાં પણ વાર લાગે છે, વારંવાર ભૂલો પડે છે, અને બહુ યાદ રાખે છે ત્યારેજ તે રસ્તાઓનો તે ભોમીઓ થાય છે. મુંબઇ શહેરની બધી ગલી કુંચીઓ તો અમને લાગે છે કે, ત્યાં દશ વીશ વર્ષના નિવાસવાળાને પણ હાથ લાગી હોતી નથી, પણ કેટલાકને મુંબાઈ શહેરની બધી ગલી કુંચીઓ જાણવાની જરૂર હોતી નથી, તેથીજ તેઓ તે ગલી કુંચીઓથી અજાણ રહે છે, પણ રોગની ગલી કુંચીઓની આપે શા માટે બેદરકારી રાખવી જોઇએ ? આપને એ ગલી કુંચીઓ સાથે પણ નિત્ય વ્યવહાર છે, અને એક ગલી કુંચી બગડે છે તો બીજા ધોરી રસ્તાઓને પણ બગાડે છે. અમારો તો એવો પણ અભિપ્રાય છે કે રોગની નાની નાની ગલીઓ પ્રથમ પકડવી જોઈએ, એટલે ધોરી રસ્તા અનાયાસે હાથ કરી શકાય છે. આપ ખાનપાનના અને પાચનક્રિયાના ધોરી રસ્તાઓ–મુખ્ય નિયમો સમજો. ચાવવાના ને ચાલવાના સાદા નિયમોને પણ નહિ સમજી શકો, તો ખરી પાચનક્રિયાથી જે નિરોગીપણું પ્રાપ્ત થઈ શકે છે તે થાય નહિ. શરીરનો મળ કાઢવા માટે નિત્ય જાજરૂમાં જવું અને નિત્ય ન્હાવું, એટલો મુખ્ય નિયમ તમો સમજો, એટલાથી સિદ્ધિ નથી. જાજરૂમાં જઇને કેમ બેસવું, કેવી સમાધી ચડાવવી, કેટલી વાર બેસવું, અને કેવી રીતે શુદ્ધિ કરવી. તેમજ સ્નાન કયારે કરવું, કેવા પાણીથી કરવું, કેટલીવાર કરવું, અને કેવી રીતે કરવું, એ બધા નાના નાના નિયમો જાણવાની અવશ્ય જરૂર છે. એવીજ રીતે અન્ન, પાણી, હવા વગેરે નિત્ય ઉપયોગી વસ્તુઓ સંબંધી મુખ્ય નિયમો જાણવાથી બસ નથી, પણ તે સંબંધી ઝીણી ઝીણી ઘણી વાતો સમજવા જેવી હોય છે, અને તે નહિ સમજ્યાથી આપણે દરદોથી પછડાઇ પડીએ છીએ ! આપણે બાળકો, પુત્રો તથા પુત્રીઓ માટે ઘણા આતુર હોઇએ છીએ અને ઘણી વાર આપણામાંના ઘણાક બબે વરસે એક બાળક પેદા કરે છે; પણ ઇચ્છા પ્રમાણે બાળકો કેવી રીતે પેદા કરવાં, શરીરે મજબુત, સુંદર અને સદાચારી બાળકો કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવાં, એ વાત આપણે કયાં જાણીએ છીએ ? થોડાજ સમયમાં એ સંબંધી એક અપૂર્વ શાસ્ત્રનું એક અતિ ઉપયોગી ભેટનું પુસ્તક આપના મોં આગળ આવી પડશે. આપ જાણી શકશો કે એક ઉત્તમ બાળક ઉત્પન્ન કરવા માટે જાણવા જોગ ઘણી વાતો આપનાથી અજાણી રહી છે. બાળકની ઉત્પત્તિમાંથીજ–પાયામાંથીજ આપણે અજ્ઞાન છીએ, અને એક સડેલા, કાચા, અને દોદળા પાયા ઉપર આપણે આપણી જીંદગીનો આરંભ કરીએ છીએ ! અને એવાજ તકલાદી પાયા ઉપર આપણાં સંતાનોને આપણે કેવી જીંદગીમાં દાખલ કરવાની મૂર્ખાઇ, બેવકુફાઈ, અને અઘોર પાપ કરીએ છીએ !

આરોગ્યનું સ્વરૂપ સમજવા માટે આ બધી વાતો જાણવાની અને તે પ્રમાણે વર્ત્તવાની જરૂર છે. માત્ર આરોગ્યની સાદી વ્યાખ્યાથી સિદ્ધિ નથી, માત્ર આરોગ્યના નિયમો જાણવાથી સિદ્ધિ નથી, પણ એ આરોગ્યને નડતર કરવાવાળી જીંદગીમાં કઈ કઇ વાતો અને વર્ત્તન છે, એ બધું જાણવાની જરૂર છે, અને એજ આરોગ્યની વ્યાખ્યા છે ! આરોગ્ય સંબંધી જ્ઞાન મેળવ્યા વિના આપણો છૂટકો નથી. છૂટકો નથી એટલે આપણો મોક્ષ

નથી; આજ નહિ તો કાલે, અને આ જીંદગીમાં નહિ તો હવે પછીની કોઇ પણ જીંદગીમાં આરોગ્ય–શરીરનું તેમજ મનનું–મેળવ્યા વિના માણસની સિદ્ધિ નથી. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ સુદ્ધાંત ચારે પુરૂષાર્થનો પાયો આરોગ્ય છે, અને તેથી પ્રિય વાંચક ગણ! ચાલો આપણે એ આરોગ્ય પ્રાપ્તિને માટે ઉદ્યોગ ભરી રાખીએ.

વૈ. ક. ૧૯૧૦ પા. ૬

आरोग्य प्राप्तिमां बुद्धिनो अपराध.

આપણને આરોગ્ય મળતું નથી, કેમકે આપણે બુદ્ધિપૂર્વક અપરાધી છીએ.

"Man is more than mere body and life is more than mere syrum and leuckocytes."

શરીર એજ માત્ર માણસ નથી, પણ તે ઉપરાંત માણસમાં કાંઇ વિશેષ તત્વ છે; સીરમ–રસી–અને ધોળો પ્રવાહી એજ જીવન નથી, પણ જીવનમાં તે ઉપરાંત કાંઈ વિશેષ તત્વ છે. તમો તમારા શરીરને એક ગદ્ધાવૈતરૂં કરવાનું સાધન બનાવી દીધું છે. તેની અંદરના ખરા તત્વને તમે ઓળખી શક્યા નથી, અને તેનો ઉપયોગ કરી શક્યા નથી, ત્યાં સુધી તમારૂં જીવન વૃથા છે. જીવન શક્તિનું માપ સ્થૂલ શરીરથી કરવું કે તે શરીર વડે થતા ગદ્ધાવૈતરાથી કરવું તેના કરતાં તેની અંદરની ગુપ્ત શક્તિથી તે માપ કરવું, એજ ખરૂં કર્ત્તવ્ય છે. જો વિચારોનો ત્રાજવામાં તોલ થઇ શકે, તોજ શરીરની અંદરના આ જીવન પ્રવાહનો તોલ થઈ શકે! પણ તમે તમારા જીવનની કિંમત બહાર દેખાતા શરીરથી અને તે શરીર વડે ચાલી રહેલા ગદ્ધાવૈતરાથી કરો છો, પણ અંદરની ગુપ્ત શક્તિનો તમે કાંઇ વિચાર પણ કરતા નથી.

× × × ×

પૃથ્વી ઉપરની મોટી મોટી શક્તિઓ અદ્રશ્ય તથા ગુપ્ત છે. પ્રત્યક્ષ નજરે દેખાતા શરીર કરતાં મનના કોમળ ભાવો વધારે ખરા છે. શાસ્ત્ર (Science) અને તત્વજ્ઞાન (Phylosophy) ની પેઠે દ્રશ્ય અને અદ્રશ્ય એ બન્ને મળીને એક સત્યની સ્થાપના કરે છે. સાયન્સ અને તત્વજ્ઞાન જુદાંજ નહિજ પડવાં જોઇએ. રસી મૂકવામાં આવે અને ચામડીદ્વારા દવાઓ ઉતારવામા છેવટની ફત્તેહ નથી, અર્થાત્ તેથી દરદો મટવાનાં નથી, અને તેમ છતાં રસીઓ મૂકવાનું ધાંધલ આગળ વધ્યું જાય છે, એ પણ આ જમાનાની બલિહારી છે!

× × × ×

સુધારાની જન્મભૂમિ (અમેરિકા તથા યુરોપ) માંથી બૂમ ઉઠી છે કે દવાઓની બાટલીઓને બંધ કરો અને કુદરતી ઉપાયોનો આશ્રય લો. અમેરિકાની બેટલ ક્રીક સેનીટેરીયમ જઇને જુવો! ત્યાં હજારો દર્દીઓ–અસાધ્ય દર્દીઓ–દવા વિના સારા થઇ આવે છે. તમો ખરી વાતને સમજો તો, તમે ઇચ્છો તો, તમે વર્તો તો, તમે તમારા દરેકના ઘરને એક ન્હાનું સરખું સેનીટેરીયમ બનાવી શકો. શહેરોનો મોહ છોડી ગામડાની એકાંત

નિર્દોષ અને શાંત જીંદગીનો આશ્રય લો, વ્યસનો તથા વધી ગયેલાં તોફાનો છોડી દો, કૃત્રિમ તથા કલ્પિત જરૂરીઆતોના તમો દાસ બની ગયા છો તેમાંથી છૂટા થાઓ !

× × × ×

સ્થુલ શરીરની પણ પૂરી ઓળખાણ નથી ત્યાં સૂક્ષ્મ શરીરની, મનની તથા આત્માની શું વાત કરીએ ? તે વાત તો આપણા-તમારા અને અમારા-બાપદાદા જાણતા હતા. તમો તેને મૂર્ખ ગણતા હશો અને તમે પોતાને સુધરેલા ગણતા હશો ! પરંતુ તમારા વડિલો શરીર-મન-આત્મા-ત્રણેના વૈદ્યો હતા, ત્યારે તમો તેમાંના એકના પણ વૈદ્ય નથી. ઉંટવૈદું એ તમારો વૈદ્ય થઇ બેઠો છે !

× × × ×

ભારતવર્ષના બ્રાહ્મણ કાળમાં એક શરીર વિષે ત્રણ ફરજોનો સાથે વિચાર થતો હતો. વૈદ્યની ફરજ એટલે શરીરનો વ્યાપાર, તત્વજ્ઞાનીની ફરજ એટલે મનનો વ્યાપાર અને ગુરૂની ફરજ એટલે આત્મજ્ઞાનનો વ્યાપાર. પશ્ચિમના લોકો શરીરના વ્યાપારમાંથી મનના વ્યાપારનો વિચાર કરવા લાગ્યા છે, અને આત્મજ્ઞાન હજી તેમનાથી દૂર છે, પણ આપણે લેભાગુ થઇ પડયા છીએ અને શરીરના વ્યાપારને પણ પૂરેપૂરો સમજતા નથી, તો પછી મનની તથા આત્માની ઉન્નતિનો સંભવજ કયાં છે ?

× × × ×

શરીરની સ્વસ્થતા વિના મનનો અને આત્માનો વ્યાપાર સાધ્ય નથી. કોડલીવરનાં તેલ પીવાથી ક્ષયરોગ દુનિયામાંથી જવાનો નથી અને રસી મૂકાવવાથી પ્લેગ નાબુદ થવાનો નથી. પ્લેગ જશે તો પ્લેગનો મોટો ભાઈ જાગશે, એ વાત ચોકસ છે ! કેમકે આપણાં બધાં આચરણો કૃત્રિમ (artificial) છે અને ઉપાયો પણ કૃત્રિમ ! પ્રજ્ઞાપરાધ થયો છે એટલે બુદ્ધિથીજ આપણે અપરાધી છીએ-દીવો લઇને ઉંડા કુવામાં ઉતરીએ છીએ !

× × × ×

ક્ષયરોગ માટે ખુલ્લી હવાના ઉપાયોની હવે ભલામણ થવા લાગી છે. દોડાદોડીથી થાકયા ત્યારે હવે જ્ઞાન થયું કે કુદરતના વિરૂદ્ધ વર્ત્તન કર્યાનો આ રોગ છે, અને કુદરતની મદદ લેવાથીજ એ રોગ નાબુદ થઇ શકે. કોડલીવર કે ક્રીયોસોટથી કાંઈ ક્ષયનો અટકાવ થાય નહિ. ખુલ્લી હવાનો ઉપાય કાંઈ નવો નથી, અને તે કાંઈ આજના "સીવીલીઝેશન" ની નવી શોધ નથી ! પ્રાચીન હિંદીઓ અને ગ્રીક લોકો આ વાત સારી રીતે જાણતા હતા, અને તેથી તેઓ જીંદગીનો મોટો ભાગ ખુલ્લી હવામાં ગાળતા હતા.

× × × ×

તમે તમારા રોગને માટે જેટલી ચિંતા કર્યા કરો છો એટલીજ ચિંતા કે કાળજી એ રોગ મટાડવાના યોગ્ય ઉપાયોથી કરતા નથી; તમે બીજાઓની તનદુરસ્તી માટે જેટલું ડહાપણ ડોળો છો તેમાંનું સોમા હિસ્સાનું ડહાપણ પણ તમારી પોતાની તનદુરસ્તીને માટે વાપરતા નથી; રોગ તમારા સ્વાધીનમાં કે તમો રોગના સ્વાધીનમાં ? એ પ્રશ્નનો તમે કદિ પણ ખ્યાલ કરતા નથી. આ પ્રશ્ન તમે કદિ તમારા મન સાથે કર્યો છે ? અને કદિ કર્યો

હોય તો તે બાબતમાં તમારૂં અંતઃકરણ તમને શો જવાબ આપે છે ? તમે રોગને આધીન રહો, એ વાત તદ્દન અસંભવિત છે. તમારો રોગ તમારા સ્વાધીનમાં, પણ એ રોગનો પરાજય કરવા સંબંધી તમારી શક્તિનું માપ તમે પોતેજ ઘણું હલકું કરી નાખ્યું છે ! તમે નાહક દીન બની ગયા છો. તમારા રોગનો પરાજય કરવો, એ તમારા પોતાનાજ હાથમાં છે.

× × × ×

વૈદ્યો અને ડાક્ટરો તમને નિરોગી બનાવી દે, એ તમારી કેવળ ભ્રમણા છે; જો વૈદ્યો અને ડાક્ટરો તમને એમ કહેતા હોય કે અમે તમને નિરોગી બનાવશું; તો તેઓ ભૂલ કરે છે ! તમને નિરોગી બનાવવામાં તેમનો જો કાંઇ પણ ઉપયોગ તમે માનતા હો તો તે પ્રથમ તેમની સલાહનો છે અને પછી તેમની દવાઓનો છે. પણ તમારા વૈદ્યની દવા ઉપર તમે જેટલો આધાર રાખો છો તેટલો આધાર તેમની સલાહ પર રાખતા નથી. તમે દવાનાં પડીકાં લઇને ઘેર જાઓ છો, અને એ પડીકાં તમારૂં દરદ મટાડી શકશે એવા આંધળા વિશ્વાસમાં તમે તમારા વૈદ્યે આપેલ બીજી સલાહોનો કાંઇપણ અમલ કરવામાં તમારા તરફનો પ્રજ્ઞાપરાધ થાય છે કે નહિ ? પ્રજ્ઞાપરાધ એટલે બુદ્ધિપૂર્વક અપરાધ. તમે તમારા શરીરના વૈદ્ય ન હો તો બીજા સાચા વૈદ્યની સલાહ મેળવો, પણ તમારા વર્તનમાંથી પ્રજ્ઞાપરાધોને રૂખસદ આપી દો, અને પછી જુઓ કે તમે તમારી મેળેજ તનદુરસ્ત બની શકો છો કે નહિ ?

× × × ×

તમારા શરીરમાંથી જુનાં રજકણો રોજ રોજ નાશ પામે છે અને નવાં આવે છે. સાત વર્ષે તમારૂં આખું શરીર નવુંજ તૈયાર થાય છે. સાત વર્ષે આખું શરીર નવું તૈયાર થયા છતાં તમારો જુનો રોગ મટતો નથી, તેનું કારણ માત્ર એકજ છે, અને તે એ કે, તમારા શરીરનાં જુનાં રોગી રજકણોનો તો નાશ થઇ ગયો, પણ તેમાં તમે નવાં નિરોગી રજકણો નાખ્યાં નહિ, પણ રોગી રજકણોજ નાખ્યા ગયા. જે વસ્તુઓ તમારી તનદુરસ્તીને ઝેર જેવી છે તે વસ્તુનો તમે ત્યાગ નહિ કરો તો એક તરફથી તમારા શરીરના રોગી રજકણોનો જેમ નાશ થાય છે તેમ બીજી તરફથી રોગી રજકણોનો ઉમેરો થાય છે.

× × × ×

માટે તમારે નિરોગી બનવું હોય તો તમે તમારી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો અને બુદ્ધિના અપરાધોનો ત્યાગ કરો. પ્રજ્ઞાપરાધ એટલે બુદ્ધિનો તો તમે સર્વદા અપરાધ કર્યાજ કરો છો અને પછી ડાક્ટરોનો અને વૈદ્યોનો વાંકજ કાઢતા ફરો છો કે તમારો રોગ કોઈ મટાડતું નથી ! રોગ મટાડવો એ સર્વાંશે વૈદ્યોના હાથમાં નથી; કાંઇ અંશે વૈદ્યોની સલાહની તમને જરૂરની છે, પણ ઘણે અંશે તમારે તમારા પોતાના અપરાધો અને ભૂલોને છોડી દેવાની જરૂર છે.

વૈ. ક. ૧૯૧૧ પા. ૩૦

आरोग्यतानी कुंचीओ.

મનુષ્ય ફળાહારી પ્રાણી છે. પાણી ચોખ્ખું નિર્મળ કરીને પીવું. જેમ દરેક અવયવ વિશ્રાંતિ લે છે તેમ મનુષ્યના પેટને એટલે હોજરીને પણ વિશ્રાંતિ જોઇએ. આખો દિવસ ખા ખા કરવાની ટેવ સારી નથી.

× × × ×

દુધ ઉત્તમ ખોરાક છે. જ્યારે પાચનશક્તિ થોડી હોય ત્યારે દુધ સાથે થોડી રોટલી ખાવી જેથી પેટમાં દુધનું દહીં ન થાય.

× × × ×

હિંદુસ્તાનમાં જે રીતે રોટલી બનાવવામાં આવે છે તે રીતે બનાવેલી રોટલી વધારે ગુણકારી છે. ઘઉંના મેંદા કરતાં ઘંટીનો દળેલો લોટ વધારે ગુણકારી છે; કારણ કે ખરા ગુણકારી સત્વવાળો ભાગ મેંદો કરવાથી છોડાં ભેગો નીકળી જાય છે.

× × × ×

મોં બંધ રાખીને નાકવડે પુષ્કળ ખુલ્લી હવા રાત દિવસ લેવી. બાગની હવા ઑક્સીજન એટલે પ્રાણવાયુને તથા ફુલની મધુર સુગંધને આપે છે અને તે બન્ને (પ્રાણવાયુ) તથા ફુલોની મધુર સુગંધ શરીરને નવ યૌવન આપે છે.

× × × ×

લાંબી મજલ ચાલવા કરતાં થોડુંક દોડવું એ વધારે ગુણકારી છે. સવારે થાકેલા ઉઠવું એ વધારે કામના શ્રમની અથવા શરીર બગડવાની નિશાની છે. સવારે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવું ઘણું જ ગુણકારી છે. જો તેમ નહિ બની શકતું હોય તો છેવટ જાગો ત્યારે તમારે તમારી પથારીમાંથી બહાર કુદી પડવું.

× × + ×

વહેલું ઉઠવાની ધીમે ધીમે ટેવ પાડો. શરૂઆતમાં આંખો તણાવા લાગે તો તેની ચિંતા કરવી નહિ. મગજની વિશ્રાંતિ માટે ત્રણ ચાર કલાકથી વધારે ઉંઘની જરૂર પડતી નથી. પથારીમાંથી જાગી જવાય કે બીછાનામાંથી બહાર કુદી પડવાનો અભ્યાસ પાડવાથી બે ચાર દહાડામાં જ તેનો ફાયદો માલુમ પડશે. આળસ તથા અંગનું દુખવું બંધ પડશે અને થોડા જ દિવસમાં શરીર સુધરશે.

× × × ×

પરસેવો અદૃશ્ય રીતે નીકળી જઇ શકે એટલાં જ અને એવાં જ કપડાં પહેરવાં, તેથી વધારે નહિ. આખું શરીર ઠંડા પાણીથી ધોવું અથવા ગરમ પાણીથી ન્હાવું હોય તો છેવટે થોડું ઠંડું પાણી નાખવું.

× × × ×

મોજમજા વંશ વૃદ્ધિને હાનિ કરવાવાળી છે. માટે સાદી રીતે તમારૂં વર્તન રાખો.

आपणा हालना संसारमां स्त्रीनो उतारी पाडेलो दरज्जो.

વૈદ્યક દ્રષ્ટીથી તેનું કાંઇક અવલોકન.

"બાળલગ્ન" તેમજ "વૃદ્ધલગ્ન" સામે વૈદ્યકશાસ્ત્ર શાખ પૂરે છે. આપણા હાલના સંસારમાં સ્ત્રીનો દરજ્જો છેક ઉતારી પાડયો છે અને સ્ત્રી જાતિ તરફ પુરૂષ જાતિ ઘણાજ અન્યાયથી અને ઘણાજ નીચપણાથી વર્ત્તે છે, એવો સંસાર સુધારકો તરફથી જે વાજબી પોકાર ઉઠાવવામાં આવે છે, તેમાં અમો પણ અમારો અવાજ ઉમેર્યા વિના રહી શકતા નથી. આ પોકાર સામે કેટલાંક પ્રાચીન આર્યાવર્ત્તના ઉત્તમ સમાજનું ચિત્ર મૂકીને પોતાનો બચાવ કરે છે. અમે ધારીએ છીએ કે, આમ પ્રાચીન સુધારાનું ઉત્તમ ચિત્ર મૂકીને તો તેઓ પોતાના કેસને ઉલટો વધારે લુલો કરે છે. પ્રાચીન કાળનો સમાજ ઉત્તમ હતો અને સ્ત્રી જાતિનો દરજ્જો ઘણો ચડીઆતો હતો, એમ બોલવાથી હાલની અધમતાનો બચાવ થઇ શકતો નથી. જેઓ પ્રાચીન કાળના ઉત્તમ સંસાર સુધારાની વાતો આગળ ધરે છે તેઓ પણ સ્ત્રીઓ પ્રત્યેના અયોગ્ય વર્ત્તનના આરોપમાંથી મુક્ત થઇ શકે એમ નથી, અને પ્રાચીન સંસાર સુધારાનું ઉત્તમ ચિત્ર (ideal) પોતાના બચાવ તરીકે આગળ ધર્યા પછી પણ સ્ત્રીઓ પ્રત્યે પોતાનું અધમ વર્ત્તન ચાલુજ રાખીને તેઓ ઉલટા બેવડા દોષને પાત્ર ઠરે છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

આપણા સંસારમાં શું શું બિગાડો છે તે વાત સુજ્ઞ વિચારવંત દરેક માણુસ સમજી શકે છે. તથાપિ એ બિગાડનાં બહુ ઉંડાં મૂળ અને તેનું ખરૂં સ્વરૂપ બીજા બધા કરતાં વૈદ્યક ધંધો કરનારા વિદ્વાનોના અવલોકનમાં વિશેષ આવી શકે છે, એમ અમારા જાતિ અનુભવથી અમે કહીએ છીએ. જો સ્ત્રીજાતિ પુરૂષજાતિ સામે લાયબલ માંડે તો વગર ફીએ સ્ત્રીજાતિનો કેસ લડવાને અમે તૈયાર છીએ! સંસારનાં બધાં દુઃખો, બધા રોગો, અને બધા ક્લેશો સ્ત્રી જાતિ પ્રત્યે પુરૂષોની અધમ વર્ત્તણુંકનું જ પરિણામ છે, એમ કહેવું પડે છે! વાંચનારે આ વાતની ખાત્રી કરવી હોય તો હાલમાંજ અમે બહાર પાડેલી "સારી સંતતિ" એ નામના પુસ્તકના બે ભાગ ધ્યાનપૂર્વક વાંચવા. આ બે પુસ્તકો વાંચ્યા પછી પુરૂષોને ખાત્રી થશે કે સંસારમાં તેમનું વર્ત્તન ઘણુંજ ગેરવાજબી અને અધમ છે. સ્ત્રીઓની હાલની અજ્ઞાનતા અને અધમતા પુરૂષોની મૂર્ખાઇને આભારી છે.

સંસારમાં પુરૂષનો અને સ્ત્રીનો દરજ્જો સમાન હોવો જોઇએ. એમાં લેશ માત્ર પણ ન્યૂનાધિકપણું નહિ હોવું જોઇએ. સંસારરૂપી રથનાં સ્ત્રીપુરૂષ બે પૈડાં છે. બે પૈડાં સરખાં હોય તોજ રથ સૂતરપણે સારી રીતે ચાલી શકે. જો એ પૈડામાંથી એક ચડીયાતું (મોટું) અને બીજું ઉતરતું (નાનું) હોય તો રથ વાંકોચુંકો ચાલે એ વાત દેખીતીજ છે. આપણા સંસારમાં જે કાંઈ વાંકાચુંકાપણું ચાલતું જોવામાં આવે છે તે આ બે પૈડાં (સ્ત્રીપુરૂષ)ની અસમાનતાને લીધેજ છે! સ્ત્રી અને પુરૂષ એ બે જાતિમાંથી કદિ પુરૂષનો દરજ્જો ઉંચો માનીએ તો પણ તે ઉંચાઇનો ઉપયોગ પોતાના હંમેશના સાથી (સ્ત્રી)ને ઉત્તમ બનાવવા-માંજ કરવો જોઇએ. અને પોતાની ઉંચાઈ (મોટાઇ) પણ ત્યારેજ કાયમ રહી શકે. સ્ત્રીને પુરૂષની "અર્દ્ધાંગના" ગણુવામાં આવી છે. પુરૂષના અરધા અંગમાં સ્ત્રી રહેલી છે, એવી

ભાવના મૂકવામાં આવી છે. અંગ્રેજીમાં "અર્દ્ધાગના" શબ્દને ઠેકાણે "better half" શબ્દ વાપરવામાં આવે છે. "બેટરહાફ" એટલે એક અંગના બે ભાગ ગણીએ તો સ્ત્રી એ પુરૂષ કરતાં વધારે સારૂં અરધું અંગ છે, એમ માનવામાં આવ્યું છે. પણ સંસારમાં સ્ત્રીની સમાન સ્થિતિ માત્ર શબ્દોના ઉચ્ચારથી થઇ શકતી નથી. જ્યારે કૃત્યથી અને વર્ત્તનથી સ્ત્રીને એવી ગણીએ ત્યારેજ સ્ત્રીઓને સંસારમાં એ ઉત્તમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઇ શકે. તથાપિ "અર્દ્ધાગના" અને "better half" એવાં નામો એટલું તો સિદ્ધ કરે છે કે પુરૂષોએ સ્ત્રીઓને પોતાના સમાને ગણવી જોઇએ; તેમને સમાન માન આપવું જોઇએ અને તેમના દરજ્જાને લેશ માત્ર પણ ઉતારી પાડવો નહિ જોઈએ. પણ હાલમાં આપણે આપણી કુટુંબની સ્ત્રીઓને આપણા સમાન ગણીએ છીએ ? આપણે સમાનતાથી તેમની સાથે વર્ત્તીએ છીએ ? નહિ, બીલકુલ નહિ !

સંસારમાં સ્ત્રીનો દરજ્જો છેક ઉતારી પાડયો છે અથવા સ્ત્રીઓ પ્રત્યે બહુ નીચપણે વર્ત્તવામાં આવે છે. આપણા આવા વર્ત્તનના પુરાવા આપણા દરેક કૃત્યમાંથી મળી આવે તેમ છે. એ પુરાવા બીજાં બધાં વર્ત્તનો અને રિવાજોમાંથી જેટલા મળે છે તેના કરતાં લગ્ન સંબંધી આપણા હાલના અધમ વર્ત્તનોમાંથી વધારે પ્રસિદ્ધ રીતે માલમ પડી આવે છે. પ્રાચીન શાસ્ત્રોએ સ્ત્રીને ફરમાવ્યું છે કે, "તારે તારા પતિને ઇશ્વર જેવો ગણવો, એ તારો સ્વામી છે, એ તારો ઈશ્વર છે." સ્ત્રીએ આ વાત માન્ય રાખી અને પોતાના પતિને દેવ જેવો ગણીને તેણીએ તેની દાસી ભાવથી વર્ત્તવા માંડયું. શાસ્ત્રે પુરૂષને ફરમાવ્યું કે "તારી સ્ત્રી એ તારા ઘરની દેવી છે. તું તેને સન્માન આપજે અને તેનું સારી રીતે પોષણ કરજે." સ્ત્રી કોમળ અને પ્રેમાળ હોવાથી તેણે પોતાના પતિ ઉપરનો દેવ ભાવ–સ્વામી ભાવ–કાયમ રાખ્યો, પણ પુરૂષે ધીમે ધીમે સ્વામીપણાના અધિકારનો ગેરઉપયોગ કરવા માંડયો. સ્ત્રીને ઘરની દેવી ગણવાને બદલે તેણે તેને દાસી ગણવા માંડી! સંસારના દરેક કૃત્યમાં–સંસારની વસ્તુઓના દરેક ઉપભોગમાં ઇશ્વર ભાવથી પતિને પ્રથમ સ્થાન આપીને સ્ત્રી પોતાનો ધર્મ યથાર્થ પાળતી રહી, પણ પુરૂષ પોતાની ફરજમાં પાછળ પડતો ગયો. અને પોતાનાં શારીરિક સુખો માટે અને વ્યવહારના વૈભવો માટે સ્ત્રીને માત્ર એક ઉપભોગની ભોગ્ય વસ્તુ માનવા લાગ્યો; કેટલાંક અધમ કુટુંબોમાં સ્ત્રી સાથે એક લુંડી કે ગુલામડી કરતાં વધારે સારૂં વર્ત્તન ચાલતું જોવામાં આવતું નથી ! ઘરમાં ઉપભોગની જેટલી ઉત્તમ વસ્તુઓ તે બધી પુરૂષ પોતાને માટે રાખે છે, અને ઉચ્છિષ્ટ વસ્તુઓ સ્ત્રીને આપવામાં આવે છે ! ઘણાં પૈસાપાત્ર કુટુંબોમાં જઇને જોશો તો ત્યાં પણ તમે એવું જોશો કે પુરૂષોને દુધ ખાવા મળે છે અને સ્ત્રીઓને પાણી જેવી છાશ પણ મળતી નથી ! પુરૂષોને ગરમાગરમ રસોઇ વિના ન ચાલે પણ સ્ત્રી ટાઢા ટુકડાથી ચલવી લે ! પુરૂષ માંદો પડે તો દવાના પૈસા વપરાય અને ડાકટરોની ફી ખરચાય, પણ સ્ત્રી માંદી પડે તો તેનો ભાવ પણ ન પૂછાય અથવા દવાના પૈસા પીયરમાંથી લાવી આપે તો તેની દવાદારૂ થાય ! પુરૂષને સુવા પલંગ જોઇએ અને સ્ત્રીને ગંધાતી ગોદડી આપતાં પણ વિચાર થઇ પડે ! સ્ત્રીને દાસીભાવથી રહેવાના સંસ્કારો પડેલા હોવાથી તે પુરૂષના આવા ઉંચા સ્થાનની ઇર્ષા કરતી નથી. પુરૂષ કરતાં મારૂં સ્થાન ઉતરતું છે, એવું માનવાની સ્ત્રીને ટેવ પડી ગયેલી છે, જેથી સંસારમાં પોતાની આવી ઉતરતી દશાનો તે ખુશીથી સ્વીકાર કરતી જણાય

છે. તમે કહેશો કે કેટલાંક કુટુંબોને માટે સ્ત્રીઓ પ્રત્યે પુરૂષોના વર્તનનું તમોએ આપેલું ચિત્ર ખરૂં હશે, પણ બીજાં કેટલાંક કુટુંબોમાં પુરૂષો સ્ત્રીઓને વસ્ત્રાલંકારથી શણગારે છે, તેમને હથેળીમાં થુંકાવે છે, અને સ્ત્રીને આધીન થઇને રહે છે! અરે, સ્ત્રી પ્રાપ્તીને માટે તેઓ હજારો રૂપિયા ખરચી નાખે છે! અમે કબુલ કરીએ છીએ કે ઉપર અમે પ્રથમ જે ચિત્ર આપ્યું તેના કરતાં આ ચિત્ર તદ્દન ઉલટું છે, પણ પુરૂષોનું આ વર્તન એથી પણ વધારે અધમ પ્રકારનું છે, એમ કહેવું જોઈએ. સ્ત્રી લંપટપણાને લીધે પુરૂષો સ્ત્રીઓના નચાવ્યા નાચે છે. અને વિષયવાસનાની તૃપ્તી માટે તેઓ સ્ત્રીઓ મેળવવા પાછળ દ્રવ્યનો મોટો ભોગ આપે છે! આવા સંસારમાં પુરૂષ પ્રત્યે સ્ત્રીનો ઇશ્વિર ભાવ અને સ્ત્રી પ્રત્યે પુરૂષોનો દેવી ભાવ હોવાનો સંભવજ નથી! અમે તો પહેલા સંસાર કરતાં પણ આ સંસારને વળી વધારે કનિષ્ટ અને વધારે અધમ ગણીએ છીએ.

સંસારની અનેક બદીઓ એટલે દુષ્ટ રૂઢીઓમાંથી "બાળલગ્ન" અને "વૃદ્ધલગ્ન" એ બંને એક ત્રાજવામાં મૂકીએ તો ખરાબીની બાબતમાં "બાળલગ્ન" કરતાં "વૃદ્ધલગ્ન" વાળું પલ્લું વજનમાં વધશે અને નીચું આવશે. બાળલગ્નોથી સંસાર માંડેલો હોય એવા સો જોડાંઓમાંથી સેંકડે ૫૦ જોડાંઓ પોતાનો સંસાર સુખસંતોષથી ચલાવે છે, ત્યારે વૃદ્ધલગ્નથી જોડાયલાં વૃદ્ધ વરરાજા અને બાળવધુનાં સો જોડાંઓમાંથી ભાગ્યેજ એક જોડું પોતાનો સંસાર સુખ સંતોષમાં ચલાવે છે, અને બાકીનાં ૯૯ જોડાંઓના સંસારમાં ઉંડા ઉતરી જોશો તો ત્યાં કલેશ અને અનીતિ સિવાય બીજું કાંઇ જોવામાં આવશે નહિ. કાંઇ નહિ તો છેવટ બિચારી બાળા પૂર્ણ જુવાનીમાં આવ્યા પછી અને સમજણી થયા પછી પોતાની લાજ આબરૂને જાળવી રાખશે, પણ વૃદ્ધ પતિની શય્યામાં પડી પડી નિશ્વાસ નાખતી માબાપોને શાપ દીધા કરશે કે 'મારાં માબાપોનું ભુંડું થજો કે તેમણે પૈસાના કે કુળના લોભથી મને આ મડદાં સાથે બાંધી"! હિંદુ માબાપો! તમને આના કરતાં બીજા કયા વધારે શાપની જરૂર છે. બિચારી નિર્દોષ અને નિરાધાર બાળાઓનો આટલો શાપ તમારૂં નખોદ વાળી નાખવા માટે બસ નથી શું?

"વૃદ્ધલગ્ન"ને વૈદ્યકશાસ્ત્રનો કાંઇ આધાર છે? જ્યારે શાસ્ત્રનો બીજો કાંઇ આધાર મળતો નથી ત્યારે વૃદ્ધાવસ્થામાં વરલાડા બનેલાઓ અને તેના જેવાજ બીજા કોડિલા હિમાયતીઓ વૃદ્ધલગ્ન માટે વૈદ્યકશાસ્ત્રનો આધાર આપતા જણાય છે. મુંબઈની મોઢ વણિક જ્ઞાતિમાં વૃદ્ધલગ્ન સંબંધી થોડા દિવસ ઉપર મોટી ચર્ચા ઉત્પન્ન થઈ હતી અને વર્તમાન પત્રોમાં સામસામાં લખાણો અને ચર્ચાપત્રો આવેલાં ને અમારા વાંચવામાં આવ્યાં હતાં. મોઢ જ્ઞાતિમાં આવાં વૃદ્ધલગ્નો બનાવ બનવા ઉપરાંત કાઠિયાવાડમાં વળી હાલમાંજ બીજાં બે ત્રણ ત્રાસદાયક વૃદ્ધલગ્નો થયાની વાત છાપા ઉપર ચડી છે. અમે થોડા દિવસ ઉપર એવું સાંભળ્યું હતું કે રાજકોટ ખાતે એક વાણીઆએ પોતાની નવ દશ વર્ષની બાળકીને સાઠ વર્ષના એક સુરતી બુઢા સાથે પરણાવી વરરાજા પાસેથી પુષ્કળ વેચાણ ધન લીધું હતું! સાસરે જતી વખત કન્યા હઠ લઇને બેઠી હતી કે હું એ બુઢા સાથે નહિ જાઉં! ન્યાતે આ મૂર્ખ વણિક બાપને ન્યાત બહાર મૂકયાની વાત સાંભળી છે! એક નિર્દોષ બાળાને કબરના મુડદાં સાથે પરણાવ્યા પછી આ શિક્ષા ઘણી થોડી છે. (too late). મુંબઇનું આર્યપ્રકાશ પત્ર જણાવે છે કે "એક મોઢના વૃદ્ધલગ્નની બુમો તો

વાચકોના કાનમાં વાગી રહી છે એટલામાં એવુંજ બીજું રાક્ષસી લગ્ન થયું છે, તે એ કે ગોંડળના એક વણીકે પોતાની એક નવ વરસની દીકરીને સુરતના એક પચાસ વર્ષની વયના સખ્સને ત્યાં રૂ. ૧૨૦૦૦ની કિંમતે વેચી છે! હિંદુ સંસાર સામે બાળલગ્ન રૂપી સર્પ પોતાની વિકાળ અને ઝેરી ફેંણ માંડી બેઠો છે; તે ખરાબીમાં જાણે કાંઇ ઉણું હોય તે પૂર્ણ કરવાનો સંસારની ખુવારી કરનારાં આવાં વૃદ્ધલગ્નો રૂપી વ્યાઘ્રો પણ તેની સાથે એટલાજ જોરથી દાંત પીસીને બેઠા છે! ઓ, ભારતનાં સંતાનો! ઓ દયાની મૂર્તિઓ! આ હિંસક રૂઢીઓથી હિંદુ સંસારને બચાવો, ઇત્યાદિ."

કન્યાઓના પૈસા લઇને તેમને વેચનારાં દુષ્ટ માબાપોનાં આ કૃત્ય માટે શાસ્ત્રનો કાંઇ પણ બચાવ નથી; વૈદ્યકશાસ્ત્રથી પણ આ અનીતિના કૃત્ય માટે બચાવ હોઇ શકે એમ છેજ નહિ; તથાપિ સાઠ પાંસઠ વર્ષના વૃદ્ધ પુરૂષો દશ બાર વર્ષની બાળકીઓને પરણી લાવે છે. અને જ્યારે તેમના ઉપર સમાજ ચુંથરાં મૂકે છે અને ઠપકા આપે છે ત્યારે તેઓ પોતાના આ કૃત્યના બચાવમાં કોઈ સાચાં ખોટાં સંસ્કૃત શ્લોકોને વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રમાણ તરીકે આગળ ધરે છે. સાઠ વર્ષનો ડોસો દશ બાર વર્ષની કન્યાને પરણવાને અધિકારી છે, એવી સાક્ષી કે સંમતિ વૈદ્યકશાસ્ત્રનો કોઇ પણ પ્રાચીન પ્રસિદ્ધ આચાર્ય અથવા હાલનો કોઈ પણ પ્રસિદ્ધ ડાકટર આપતો હોય એવું અમારા જાણવામાં નથી. વૃદ્ધલગ્નની હીમાયત કરનારાઓમાંથી કોઇ આવો પ્રબળ પુરાવો મેળવીને અમને લખી જણાવશે તો તે આ માસિકમાં પ્રગટ કરવામાં આવશે. હિંદુ ધર્મશાસ્ત્ર લગ્નની ઉમરની મર્યાદા તરીકે ૨૫ વર્ષના પુરૂષે ૧૨ વર્ષની સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરવું, એમ ફરમાવે છે. જો ખાસ કારણ હોય તો ૮ વર્ષની કન્યાને પણ પરણાવી શકાય. એમ મનુસ્મૃતિકાર મનુ કહે છે. આ શાસ્ત્ર મર્યાદા જોતાં લગ્ન માટે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષની ઉમર બમણી અને બહુ તો ત્રણ ગણી હોય ત્યાં સુધી યોગ્ય ગણાય. વર કન્યા વચ્ચે ઉમર તો આથી વધારે મોટો અંતર રાખવો એ ધર્મશાસ્ત્રથી, વૈદ્યકશાસ્ત્રથી, અને સાધારણ અક્કલથી પણ ઉલટું છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રના મહાન્ આચાર્ય સુશ્રુત તો ફરમાવે છે કે ૨૫ વર્ષના પુરૂષે ૧૬ વર્ષની સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરવું અને ઉત્તમ બળવાન્ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવી; ધર્મશાસ્ત્ર ફરમાવે છે કે લોકસેવા અર્થે અને પરોપકારનાં કાર્યો કરવા માટે ગૃહસ્થાશ્રમ માંડવો અને વૈદ્યકશાસ્ત્ર ફરમાવે છે કે ઉત્તમ બળવાન્ બાળકો ઉત્પન્ન કરવા માટે લગ્ન કરવાં. આ બેમાંથી એક પણ શાસ્ત્ર વિષયસુખને માટે કે બીજા કોઇ સ્વાર્થી અધમ હેતુ પાર પાડવા માટે લગ્ન કરવાને ફરમાવતું નથી. આ બન્ને શાસ્ત્રમાં કહેલા બે ઉત્તમ હેતુની સિદ્ધિનો યોગ્ય ઉમરે લગ્ન કરવાથીજ થઇ શકે એમ છે; નહિ બાળલગ્નથી કે નહિ વૃદ્ધલગ્નથી. વળી, બાળલગ્નવાળાં જોડાંઓ તો આગળ જતાં જુવાનીમાં પણ આવી શકે છે, પણ વૃદ્ધ વરરાજાઓ જુવાન થઇ શકતા નથી તેથી બાળલગ્ન કરતાં વૃદ્ધલગ્ન સમાજને વધારે હાનિકારક ઠરાવે છે.

આ પ્રમાણે ધર્મશાસ્ત્ર અને વૈદ્યકશાસ્ત્રથી વૃદ્ધલગ્નો નિષેધ ઠરે છે. ન્યાય અને નીતિની રાહે વૃદ્ધલગ્નનો વિચાર કરીશું તો ત્યાં પણ વૃદ્ધલગ્નનો બચાવ કે ટકાવ થઈ શકતો નથી. ઘરમાં બાર પંદર વર્ષની પૂત્રી વૈધવ્યનો ખૂણો પાળતી હોય છે અને

તેમના પિતાજી સાઠ વર્ષે ત્રીજી ચોથી વાર વરઘોડે ચડવાને તૈયાર થાય, એ કૃત્યને ન્યાયશાસ્ત્ર કે નીતિશાસ્ત્ર શી રીતે ટેકો આપી શકે? આંહિ, સમાજમાં મળતા સ્ત્રીને અપમાનની અને અન્યાયની અવધિ આવી રહે છે! વિધવાઓને માટે એક પત્નીવ્રતની વાતો કરો છો, અને તમો પુરૂષો ચાર ચાર વાર વરઘોડે ચડતાં પણ સંતોષ પામતાં નથી! આમાં ન્યાય કે નીતિ કયાં છે? જો વિધવાઓને વૈધવ્ય દશામાં રહેવાની ફરજ પાડો છો, તો તમે રાંડયા પછી વિધુર (વાંઢા) કાં નહિ રહો! જો તમારે છોકરાંની ખોટ છે, વાંછા છે, તો સ્ત્રીઓને એ ઇચ્છા કુદરતી રીતે કેમ ન હોય? જો તમારે વિષય સુખ જોઈએ તો સ્ત્રીઓમાં પણ કુદરતે એ સુખની ઈચ્છા મૂકી છે. જો તમારે રોટલા કરી આપનાર અને ઘડપણમાં ચાકરી કરનાર સ્ત્રીની જરૂર છે તો અબળા સ્ત્રીને રોટલો રળી આપનાર પુરૂષની જરૂર છે કે નહિ? તે બિચારી પીયરના ટુકડા ખાઇને અધમ-પણે પોતાની જીંદગી પૂરી કરે છે, તે તમે જુઓ છો કે નહિ? તમો તમારા સ્વાર્થ આગળ આંધળા થઇ જતા હો તો તેમ થવા સંભવ છે; પણ ન્યાય અને નીતિ આગળ તમારા આ સ્વાર્થાંધપણાનો બચાવ નથી! તમે ધર્મના થાંભલા અને શાસ્ત્રના મોટા પાળનારા હો તો વિધવાઓને ભલે વૈધવ્ય પળાવો, પણ તમે પોતે વિધુરતા કેમ પાળતા નથી? તમારે એક ઉપર બીજી અને બીજી મરે ત્રીજી, અને ત્રીજી મરે તો વળી ચોથી, એમ ઉપરા ઉપર સ્ત્રીઓ કરવાની શું સત્તા છે? ધર્મનો કયો આધાર છે? આ પ્રમાણે, તમારા કૃત્યને ધર્મશાસ્ત્ર, વૈદ્યકશાસ્ત્ર તેમજ ન્યાયશાસ્ત્ર અને નીતિશાસ્ત્ર પણ કયાંઇ સંઘરે એમ નથી, ત્યારે ૬૦ વર્ષે તમે દશ બાર વર્ષની બાલિકાને બીજી ત્રીજી કે ચોથી વારની સ્ત્રી કરીને ઘરમાં આણો એ તમારા કૃત્યનો શી રીતે બચાવ થઇ શકે?

વૃદ્ધોને લગ્ન કરવાના કોડ હોય તો માત્ર એકજ એવો રસ્તો છે કે જેને ન્યાય અને નીતિની રાહમાં મૂકી શકાય. શાસ્ત્રોને તો આપણે પાણીમાં ઘોળીને પી જવાવાળા છીએ, પણ જો સમાજમાં કાંઈ ન્યાયથી વર્ત્તવા માગતા હો તો માત્ર આ એકજ રસ્તો છે. તે રસ્તો એ છે કે, વૃદ્ધાવસ્થામાં પરણવાને તૈયાર થનારા પુરૂષોએ સમાજમાંથી પોતાની ઉમરને લાયક એવી વિધવાઓને લગ્ન માટે તૈયાર કરવી. અમે ધારીએ છીએ કે ૬૦ વર્ષના પુરૂષને માટે ૪૦–૪૫ વર્ષની સ્ત્રી અને ૭૫ વર્ષના ડોસા માટે ૫૦–૬૦ વર્ષની ડોસી બસ છે! પરંતુ વૃદ્ધોનાં કમનસીબ એ છે કે તેમને એવી સ્ત્રીઓ મળી શકતી નથી; કેમકે પુરૂષો પોતાની નીતિ તોડવાને તૈયાર છે, પણ સ્ત્રીઓ પોતાની નીતિનો રસ્તો છોડવાને તૈયાર નથી! હાલના સમાજમાં પુરૂષો સ્ત્રીઓને જે અપમાન આપી રહ્યા છે તેની હદજ કયાં છે?

વૃદ્ધલગ્ન કરવા વાળા વૃદ્ધો અને તેમના હિમાયતીઓ પોતાના આવા લગ્નના બચાવ માટે પુરાવાનાં ફાંફાં મારે છે ત્યારે તેમને એક છેક નજીવો બચાવ હાથ લાગે છે અને એ બચાવને પણ તેઓ વૈદ્યકશાસ્ત્રના મુખ્ય આધાર તળે આગળ ધરતા જણાય છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં કેટલાક વાજીકરણ પ્રયોગો–ઔષધો–આપવામાં આવ્યાં છે. અને તે ઔષધો માટે એટલી બધી તારીફ કરવામાં આવેલી હોય છે કે એ ઔષધના સેવનથી વૃદ્ધ હોય તે જુવાન જેવો બને છે અને ઘણી સ્ત્રીઓને ભોગવી શકે છે. આવા ઔષધના કોઈ લેખો ઉપરથી તેઓ એમ કહેવા માગતા હશે કે ૭૫ વર્ષની ઉમરનાં પુરૂષો પણ સંસાર

સુખ ભોગવી શકે છે. ઔષધોના યેાગ્ય સેવનથી શરીરમાં બળ આવી શકે છે, એ વાતને વૈદ્યકશાસ્ત્રનેા આધાર નથી, એમ અમે કહેતા નથી; એ વાત સંભવિત છે. અને ઉત્તમ રસાયણ પ્રયેાગેાના સેવનથી પરમ પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, એ વાત અમે પણ માનીએ છીએ. પણ આથી એમ ઠરી શકતું નથી કે બળવાન્ વૃદ્ધો તરૂણ બાળાઓ સાથે સંસાર માંડવાને લાયક છે. તેઓ કુદરતી રીતેજ નાલાયક છે. આવી દલીલ કરનારા વૃદ્ધોનેજ પૂછેા કે તમને તમારી ૨૫ વર્ષની ઉમરે એમ કહ્યું હેાત કે તમે ૫૦ વર્ષની સ્ત્રી સાથે પરણેા, કેમકે તે સ્ત્રી ઘણી સુંદર અને દ્રઢ શરીર વાળી છે, તેા શું તેઓ આ માગણી કબુલ કરતે? સમાજમાં એવેા એક પણ દાખલેા બનેલેા તેઓ બતાવી શકશે? નહિજ, કેમકે જુવાન પુરૂષેા સ્વાભાવિક રીતેજ વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને પસંદ કરતા નથી. જો જુવાન પુરૂષેા વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને પરણવાને ઇચ્છતા નથી તેા જુવાન સ્ત્રીઓ વૃદ્ધ પુરૂષેાને શા રીતે ઇચ્છે? વૃદ્ધાવસ્થામાં તરૂણીઓ સાથે લગ્ન કરનારાઓને અમે એટલું જ પૂછીએ છીએ કે તમારી તરૂણ પત્નીઓ તમને અંતઃકરણથી ચાહે છે શું? બિચારી સ્ત્રીજાતિને તમે છેક પરતંત્ર અને પરાધીન બનાવી દીધી છે, જેથી તે પેાતાના કજોડ ધણીને સ્વાભાવિક રીતે અંતઃકરણથી પસંદ કરતી નથી, છતાં બહારથી એક ધણીયાણી તરીકે બધેા દેખાવ કૃત્રિમ રીતે ધારણ કરી રાખવાની તેને ફરજ પડે છે!

વૃદ્ધલગ્નના અધમ સંસારનું આથી વધારે નઠારૂં ચિત્ર બીજું શું હેાય! આવાં લગ્નેાને અમે ખરેા ગૃહસ્થાશ્રમ માનતા નથી, અને તેઓ ગૃહસ્થાશ્રમ ધર્મનું એક પણ સત્કાર્ય કરવાને પાત્ર હેાતા નથી!

આટલાથી પણ વૃદ્ધલગ્ન કરનારાઓની તરફેણ કરનારાની આંખેા ન ઉઘડતી હેાય તેા અમે એક છેલ્લેા રસ્તેા બતાવીએ છીએ. ૧૦૦ સમાન વયનાં લગ્નેા એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્ર તથા ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાનુસાર થયેલાં લગ્ન વાળાં જોડાંઓની નેાંધ કરેા અને ૧૦૦ વૃદ્ધાવસ્થામાં તરૂણીઓ સાથે પરણેલ જોડાંની નેાંધ કરેા અને પછી તેમનેા અંદરનેા સંસાર તપાસેા! વૃદ્ધ ધણી અને તરૂણ ધણીઆણીના અણુરાગથી અંદરખાને ચાલતા ભવાડાની અને ગુપ્ત અનાચારની વાતનું તેા મેાં કાળું કરેા; પણ બીજી ઉઘાડી વાતેાનેા તેા તપાસ કરેા! કાર્યનું ફળ પરિણામે સમજાય છે. બિચારેા વૃદ્ધ ધણી નવીને રાજી રાખવા ઘણુંએ મથે છે અને નાના પ્રકારનાં વસ્ત્રાલંકારથી શણગારીને તેને પાણી માગે તેા દુધ લાવી આપે છે અને તેની સેવામાં હાજરનેા હાજર રહે છે! પણ તેથી શું થયું? અંતઃકરણની એકતા હેાતી નથી; આમ પાણી વલેાવતાં વલેાવતાં કાંતેા બિચારી બાળ સ્ત્રીને વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, અને કદાચ એકાદ છેાકરૂં થાય છે, તેા તે છેાકરૂં ઓછા પ્યારની નિશાની વાળું દુર્બળ અને નગાલું હેાય છે; અથવા ઘણાં દુઃખ તથા અફસેાસ સાથે કહેવું પડે છે કે કાંતેા તે છેાકરૂં વ્યભિચારનું ફરજંદ હેાય છે! વૃદ્ધ લગ્નવાળાઓને આ કથનથી બેહદ ખેાટું લાગશે; પણ સંસારની અધમતા જોઇને અને સ્ત્રી જાતિનું અપમાન અથવા સ્ત્રી જાતિ પ્રત્યે ચાલતું અધમ વર્તન જોઇને આવી સખ્ત ભાષામાં લખવાની અમને ફરજ પડે છે.

સંસારમાં સ્ત્રીનેા દરજ્જો ઉતારી પાડયેા છે તેના પ્રત્યક્ષ અનેક પુરાવામાં બાળલગ્ન, કન્યાવિક્રય, અને વૃદ્ધલગ્ન જેવા રાક્ષસી રીવાજો તરફ અમે સમાજના લેાકેાનું ધ્યાન

ખેંચીએ છીએ. સંસારમાં સ્ત્રીઓને કેટલાં બધાં દુઃખો છે, તેનો સરવાળો તો કરો. ખાનપાનમાં સ્ત્રીનો છેલ્લો પાટલો પડે, ઉચ્છિષ્ટ, વાસી અને સડેલું અન્ન સ્ત્રીને મળે! ઘરને અંધારે ખૂણે સ્ત્રીની ગંધાતી પથારી પડે! જન્મે ત્યારથીજ પુત્રી "પાણો" ગણાય, અને પુત્ર હીરાની કિંમતે પૂજાય! પુત્રીનો ધણી મરે અને તે બિચારીએ ધણીનું મોં પણ ન દીઠું હોય છતાં તેને વૈધવ્ય પાળવું પડે, અને પુત્રની ધણીયાણી મરે ત્યારે તેને બે ચાર છોકરાં થયાં હોય છતાં તેને બીજી, ત્રીજી કે ચોથીવાર પરણવાની છૂટ! પુત્રી રાંડે એટલે તેના બધા સારા વસ્ત્રાલંકાર ઉતારી લેવામાં આવે અને તેનું બિચારીનું જોર જુલમથી મુંડન કરાવીને તથા કદરૂપી બનાવીને તેની તમામ ઉંચી આશાઓ અને લાગણીઓને કમોતે મારી નાખવામાં આવે છે! રાંડેલી સ્ત્રીઓથી અપશુકન ગણવામાં આવે અને ચાર ચાર વાર રાંડેલા પુરૂષો અપશુકનને પાત્ર નહિ! પુરૂષ ભક્ષક સ્ત્રીઓ અપશુકનને પાત્ર અને સ્ત્રી ભક્ષક પુરૂષો અપશુકનને પાત્ર નહિ! સંસારનો હાલનો ઇતિહાસ જરા ઉંડા ઉતરીને તપાસો તો તમારી ખાત્રી થાય કે જુવાન સ્ત્રીઓના મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ તેમના ધણીનો અત્યાચાર હોય છે. સંસારમાં પુરૂષ ભક્ષક સ્ત્રીઓ કરતાં સ્ત્રી ભક્ષક એટલે સ્ત્રીને ભરખી લેનાર પુરૂષોની સંખ્યા ઘણી મોટી છે, છતાં રાંડેલીઓ અપશુકનને લાયક અને રાંડેલાઓ એવા નહિ! પુત્રીને ધન લઇ વેચવામાં આવે અને પુત્રને આખા ઘરનો વારસો સોંપતાં બેનના વેચાણના પૈસા પણ ભાઈને ભોગ પડે! પુત્ર માંદો પડે તો કાંકરાની પેઠે પૈસા લેવાય અને પુત્રી માંદી પડે તો તે પાણાને માટે એક દમડી પણ ન ખરચાય! પુત્ર રાંડે એટલે બીજીવાર ઘર મંડાય અને પુત્ર મરી જાય એટલે પુત્રની વહુને પૂરૂં ખાવાનું પણ ન મળે અથવા પીયર કાઢી મૂકવામાં આવે! સ્ત્રીજાતિ ઉપર ગુજરતા જુલમ અને અન્યાયની વાતોનો પાર આવે તેમ નથી! સ્ત્રીજાતિ ઉપર આપણે જુલમ કરીએ છીએ, તેમનું અપમાન કરીએ છીએ, અને તેમના પ્રત્યે અન્યાય અને ક્રૂરતાથી વર્ત્તીએ છીએ, એ વાત ખરી છે કે નહિ?

પણ જે સ્ત્રીજાતિ ઉપર આટલો બધો જુલમ ગુજારીએ છીએ, જે સ્ત્રીજાતિને આટલો બધો અન્યાય કરીએ છીએ અને જે સ્ત્રીજાતિનું આવું અપમાન કરીએ છીએ, તે સ્ત્રી આપણા સંસારની જનેતા છે, આપણા પુત્રોની જનેતા છે, અને આખી સૃષ્ટિની જનેતા છે એ વાત તમને યાદ છે કે નહિ? તમે સ્ત્રીજાતિ ઉપર જુલમ કરો છો તે તમારી જનેતા ઉપરજ જુલમ કરો છો, અને જે જનેતા ઉપર જુલમ કરે તે કપુત કહેવાય છે. એ વાત તમે જાણો છો કે નહિ? સ્ત્રીજાતિનું અપમાન કરવાવાળા અને સંસારમાં તેનો દરજ્જો ઉતારી પાડવા વાળા સઘળા પુરૂષો કપુત ઠરે છે, અને સ્ત્રીજાતિની અધમતા સાથે તેમના પુત્રોની અધમતા તો તેમના કપાળમાં જન્મથીજ લખાયલી છે.

આપણા સંસારની અધોગતિનું, સમાજની પડતીનું, દેશની દુર્દશાનું ખરેખરૂં કારણ અહિંજ છે. જે સ્ત્રી દેશમાં ઉત્તમ રત્નો પેદા કરવા વાળી છે, જે સ્ત્રી ઉત્તમ પુરૂષોની અને ઉત્તમ જનેતાઓની ખાણ છે, અને જે સ્ત્રીઓ વડેજ આ સૃષ્ટિની અને સમાજની હયાતી છે, તે સ્ત્રી પ્રત્યે પુરૂષો જે દુષ્ટ વર્ત્તન ચલાવે છે તેની શિક્ષા પુરૂષોને–આખા સમાજને સહન કરવી પડે છે. આખા સમાજની અવનતિ અને અધોગતિનું મૂળ આ ખરાબીમાં છે. જ્યારે સમાજમાં સ્ત્રી યોગ્ય માન પામતી થશે, જ્યારે તેઓ ઘરમાં

દાસીને બદલે દેવીનું સ્થાન લેશે અને જ્યારે પુરૂષો પોતાના સ્વાર્થને સ્ત્રીના સ્વાર્થમાં ભેળવી દઇને સ્ત્રીને પોતાની અર્ધાંગના અંતઃકરણથી બનાવશે, ત્યારેજ તમો ગૃહસ્થાશ્રમનાં અને સંસારનાં ખરાં સુખોને પ્રાપ્ત કરશો; ત્યાં સુધી તમે એ સુખોને પ્રાપ્ત કરવાને સદા નાલાયક રહેવાના છો ?

જુવો, ભગવાન્ મનુ શું કહે છે ?—

१. पितृभिर्भ्रातृभिश्चैताः पतिभिर्देवरैस्तथा ।
पूज्या भूषायितव्याश्च बहु कल्याण मीप्सुभिः ॥

२. यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः ।
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः ॥

३. शोचन्ति जामयो यत्र विनश्यत्याशु तत्कुलम् ।
न शोचन्ति तु यत्रैता वर्धते तद्धि सर्वदा ॥

४. जामयो यानि गेहानि शपन्त्यप्रतिपूजिताः ।
तानि कृत्या हतानीव विनश्यन्ति समन्ततः ॥

અર્થ—૧. બહુ કલ્યાણ-પુન્ય મેળવવાની ઇચ્છા કરનારાં માબાપોએ, ભાઇઓએ, પતિઓએ અને દીકરાઓએ સ્ત્રીની પૂજા કરવી અને ઉત્તમ ભોજન વસ્ત્રાલંકારથી તેને સુશોભિત રાખવી. હાલના સંસારમાં સ્ત્રીને સર્વત્ર લાકડીની પૂજા તો થાય છે ખરી ! પૂજા કરવી એટલે તેને અંતઃકરણથી સન્માન આપવું.

૨. જે કુળોમાં સ્ત્રીઓનું સન્માન થાય છે તે કુળોમાં દેવો રમે છે, જ્યાં સ્ત્રીનું સન્માન નથી થતું ત્યાં સર્વ ક્રિયાઓ–ધર્મની કે વ્યવહારની–અફળ જાય છે. દેવતાઓ રમે છે એટલે દેવ જેવા પુત્રો પાકે છે અથવા દેવો તે કુળો ઉપર પ્રસન્ન થઇને તે કુળોમાં આવીને વસે છે.

૩. જે કુળોમાં સ્ત્રીઓ વિલાપ કરતી રહે છે, તે કુળોનો જલદી નાશ થાય છે. અને જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ વિલાપ કરતી નથી એટલે સુખી રહે છે ને ઘરની નિરંતર આબાદી થાય છે.

૪. અપમાન થવાથી સ્ત્રીઓ જે કુળોમાં શાપ આપે છે તે કુળો, મંત્ર મારણથી હણાયલા હોય તેની પેઠે, સર્વ દિશામાંથી નાશ પામે છે. સર્વ દિશામાંથી નાશ પામે છે તેનો અર્થ એ કે તેના ઘરમાંથી માણસોનો, ધનનો, ઢોર ઢાંખરનો અને સર્વ પ્રકારની સંપત્તિનો નાશ થાય છે.

સ્ત્રીઓને અપમાન આપવામાં આવે છે તેનું મહાત્મા મનુએ જે ફળ બતાવ્યું છે તે આપણા કુટુંબોમાં પ્રત્યક્ષ જોવામાં આવે છે. દરેક કુટુંબનો ઇતિહાસ તપાસો તો માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓની સાથે ક્રૂરતાથી વર્ત્તવાથી અને તેનું અપમાન કરવાથી તે કુટુંબોની પાયમાલી થઈ છે ! વૈ. ક. સ. ૧૯૧૦ પાનું ૧૬૧

औषधोपचारथी आरोग्य अने आयुष्य वधे छे के नहि?

तस्माद्धितोपचार मूलं जीवितं, अतो विपर्ययान्मृत्युः ॥ चरक

"એટલા માટે હિતકારક ઉપચારોમાંજ જીંદગી (જીવિત) નું મૂળ છે, એથી ઉલટા એટલે અહિત ઉપચારોમાં મૃત્યુ છે." (ચરક.)

આરોગ્ય તથા આયુષ્યને વધારવું કે ઘટાડવું તે માણસના પોતાના હાથમાં છે, અર્થાત્ માણસ હિતકારક ઉપચારોવડે પોતાનું આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધારી શકે છે અને અહિત ઉપચારો કરીને આરોગ્ય તથા આયુષ્ય ટુંકું પણ કરી નાખે છે. શાસ્ત્રને માનનારાઓ પાસે તો અમે આ બાબતના પુરાવામાં શાસ્ત્રનાં વચનો પણ મૂકી શકીશું. વૈદ્યકશાસ્ત્ર તો પોકારીને કહે છે કે વૈદ્યકના એટલે કુદરતના નિયમોને અનુસરીને ચાલો તો રોગ તથા મૃત્યુનો ભય રાખવાનું કાંઇ કારણ નથી, પણ વૈદ્યકશાસ્ત્ર સિવાયનાં બીજા શાસ્ત્રો અને જેને માન આપ્યા વિના ચાલે નહિ એવા આપ્ત પુરૂષોનાં વચનોથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે હિત આહારથી અને સદાચાર પાળવાથી માણસ લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. ચિરંજીવીપણાનાં અનેક દ્રષ્ટાંતો પ્રાચીન ઇતિહાસોમાંથી મળી શકે છે; સો અને સેંકડો વર્ષના આયુષ્યના ઘણા પુરાવાઓ આપણાં પ્રાચીન પૈારાણિક વૃત્તાંતો અને વાતોમાંથી મળી આવે છે. આ સર્વ શાસ્ત્ર વચનો અને ઇતિહાસોની વાતોથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે કે સો અથવા સેંકડો વર્ષના ચિરંજીવીની વાતો ખોટી નથી, પણ કેટલાક લોકોએ આયુષ્ય નિર્માણની વાતો કરીને ભોળા લોકોને ઉલટા પ્રમાદી બનાવી દીધા છે. દરેક માણસને વિધાતાએ અમુક આયુષ્યનો લેખ કરી આપ્યાની વાત કેવળ પાયા વગરની છે. જો આ વાત ખરી હોત તો સ્વચ્છંદી માણસો પ્રમાણમાં રોગ અને મૃત્યુને વહેલા આધીન થાય છે અને જીતેંદ્રિય માણસો સાચવી સંભાળીને ચાલવાથી લાંબું સુખકારક આયુષ્ય ભોગવે છે, તેમ બનત નહિ. જો વિધાતાના લેખની વાત ખરી હોત તો આયુર્વેદ જેવા વૈદ્યકશાસ્ત્રની હયાતી હોત નહિ. જો વિધાતાના લેખ પ્રમાણે બધું થતું હોત તો ઔષધોપચારથી દર્દીઓને મૃત્યુના મોંમાંથી બચાવી શકાય છે તે પ્રમાણે બચાવી શકાત નહિ. જો વિધાતાના લેખ પ્રમાણેજ જીંદગીની હદ મુકરર થયેલી હોત તો માણસના મનમાં સ્વાભાવિકપણે મરણનો જે ભય નિરંતર રહ્યા કરે છે તે રહેત નહિ, અને માણસ પોતાના વર્તનમાં હાલ કરતાં ઘણો સ્વચ્છંદી અને બેદરકાર બન્યો હોત.

પણ નહિ, મૃત્યુનો ભય અને આયુષ્યની ઇચ્છા એ બે માણસ જાતમાં સ્વાભાવિક અને અનિવાર્ય વૃત્તિઓ સદા સર્વદા દ્રઢ થયેલી છે, અને તે નિરંતર દ્રઢ રહેવાની જ છે. માણસે મૃત્યુનો ભય[1] રાખવો જ જોઇએ અને દીર્ઘ આયુષ્યની ઇચ્છા કરવી જ

---

[1] મૃત્યુનો ભય રાખવો એટલે મૃત્યુથી ડરી મરવું એમ નહિ. પુરૂષાર્થ કરતાં છતાં મૃત્યુ આવે તો શરીરનો મોહ છોડી દેવો, કેમકે મૃત્યુનો અર્થ તો એટલોજ છે કે શરીરથી આત્માનો વિયોગ થવો, પણ એ વિયોગ (મૃત્યુ) જલદી ન થાય અને શરીર તથા આત્માનો યોગ દીર્ઘકાળ સુધી રહે તો દીર્ઘકાળ સુધી સત્કર્મો કરી શકાય, કેમકે પરિણામે સત્કર્મથી પરમાર્થ સાધ્ય થાય છે. ખરી વાત આ પ્રમાણે હોવાથી માણસે મૃત્યુનો ભય રાખવો એટલે મૃત્યુ જેમ બને તેમ દૂર રહે એવા સાવચેતીના ઉપાય લેવા, ગફલતમાં ન રહેવું.

જોઇએ. શા માટે તે અમો આગળ ઉપર જણાવીશું. અમે એક કરતાં વધારે વખત જણાવેલું છે કે મૃત્યુ એ સ્વાભાવિક સ્થિતિ નથી, પણ એક પ્રકારનો રોગ છે, અથવા એક પ્રકારની ટેવ છે, અને તે ટેવમાં સુધારો કરી શકાય છે, અને છેવટ તે ટેવને બંધ પણ પાડી શકાય છે. અલબત્ત, આ વાત સાધારણ નથી, અને જેમ બીજી કેટલીક અસાધારણ શોધો અને વાતો માણસના મગજમાં પણ ઉતરી શકતી નથી અને તેથી એકવાર તો એ વાતોને અસંભવિત માનવામાં આવે છે, તેમ મૃત્યુને બંધ પાડવા સંબંધી અસાધારણ વિચાર સાધારણ માણસના મગજમાં ન ઉતરી શકે તો તેમાં નવાઇ નથી. એક અફીણનો વ્યસની અફીણની ટેવને છોડવાને ધારે તો પોતાની જીંદગીનાં બાકીનાં વર્ષો સુધીમાં ધીમે ધીમે પ્રયાસ કરે તો તે વ્યસનમાં જેમ સુધારો કરી શકે એટલે પ્રમાણમાં તેમજ મુદતમાં સુધારો થઇ શકે, તેમ છેવટ તે બંધાણ બંધ પડી શકે. એવી જ રીતે માણસ પોતાના સદાચરણથી, બ્રહ્મચર્યાદિ નિયમોના પાલનથી, અને હિત આહાર તથા હિતકારક ઔષધોપચારથી આસ્તે આસ્તે મૃત્યુને દૂર કરી શકે, અર્થાત્ તે પ્રયાસથી આ જીંદગીના આયુષ્યને કાંઇક વધારી શકે. આવતી જીંદગીના આયુષ્યને એથી કાંઇક વિશેષ વધારી શકે, અને એમ ઉત્તરોત્તર જન્મમાં શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ વધારતો જાય તો ચિરંજીવીપણાને અથવા એવીજ કોઇ સિદ્ધિને પામે એમાં આશ્ચર્ય શું છે તે અમે સમજી શકતા નથી. રસાયનશાસ્ત્રના પ્રયોગોથી જમીન અને તેના પાકમાં સુધારો થવા લાગ્યો છે તે આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ. જે જમીનમાં એક પાક પણ ભાગ્યેજ થતો હતો તે જમીનમાંથી દર વર્ષે બબે ત્રણ ત્રણ પાક લઇ શકીએ છીએ. આંબાનાં વૃક્ષો પાંચ વર્ષે ફળદ્રુપ થાય છે પણ એજ રસાયનશાસ્ત્રની મદદ વડે કદાચ પાંચ મહિનામાં પણ કેરીઓ ચાખવાને શક્તિવાન થઇ શકીએ. આવા દાખલા સંભવિત છે છતાં અજ્ઞાનતાને લીધે કોઇ એક વિચારને કે વાતને આપણે સાંભળેલ કે જોયેલ ન હોય, તેથી તે વિચાર કે તે વાતને અસંભવિત કહેવાનું સાહસ કરવું, તે તો એક પ્રકારની મૂર્ખાઇજ છે.

અને તેથી અમો લોકોના દિલમાં આ સત્ય વાત ઠસાવવા માગીએ છીએ, તે એ કે આયુષ્યની કોઇ મર્યાદાજ હોઇ શકે નહિ. આયુષ્યની હદ મુકરર થયેલી જ નથી. જે અર્થે આયુષ્યનું અલ્પત્વ છે તે અર્થે આયુષ્યનું દીર્ઘત્વ શા માટે નહિ માનવું જોઇએ? સો, સવાસો, અને દોઢસો વર્ષનાં મનુષ્યો આજ પણ પૃથ્વીમાં હયાતી ધરાવે છે. જો દોઢસો વર્ષનાં મનુષ્યો હયાતી ધરાવે છે તો પાંચસો, હજાર કે તેથી પણ વધારે વર્ષનું આયુષ્ય કેમ ન હોઇ શકે? બ્રહ્મચર્ય અને સદાચરણના પાલનથી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ થાય છે, અને એવા સદાચરણી લોકો ઉત્તમ બળવાન પ્રજાને ઉત્પન્ન કરી શકે છે, આ વાત પ્રત્યક્ષ પુરાવાની છે. જે વાત તમારી આંખ આગળ પ્રત્યક્ષ છે તેને માટે અનુમાન કે શબ્દ પ્રમાણોની જરૂર નથી. એક તરફ ખુલ્લી હવામાં રહેવા વાળા, કસરત કરવા વાળા, સારૂં ખાનપાન લેવા વાળા, અને નિરંતર આનંદથી રહેવા વાળા લોકોનાં શરીર-બળ અને આયુષ્ય તરફ દૃષ્ટિ કરો અને બીજી તરફ ગીચ વસ્તી વાળાં શહેરોમાં હવા તથા અજવાળા વિનાનાં ઘરોમાં રહેવા વાળા, નિરંતર એક જગાએ બેસીને કામ કરનારા મોજશોખ અને ખાનપાનને ખોટે સ્વાદે ચડેલા અને સ્વાર્થ સાધનોમાં અતિ આસક્તિ વડે ચિંતા ભરેલી જીંદગી ગુજારવા વાળા લોકો તરફ દ્રષ્ટિ કરો. આ બન્ને વર્ગના લોકોની શારીરિક સંપત્તિમાં અને આયુષ્ય મર્યાદામાં તમોને પ્રત્યક્ષ તફાવત માલમ નથી પડતો?

એક તરફ ઉત્તમ ઉપચારો અને ઉત્તમ ઔષધોના સેવનથી માણસોને શરીરે સુદ્રઢ થતાં જોઈએ છીએ; બીજી તરફથી લેભાગુ અનાડી લોકોના ઉપચારથી શરીરની પાયમાલી થતી પણ આપણે અનુભવીએ છીએ. આ પ્રમાણે બ્રહ્મચર્યાદિ સદાચરણો, ઉત્તમ હિતકારક ખાનપાનો, ખુલ્લી હવા, કસરત, આનંદ, ઇત્યાદિ માણસોના શારીરિક સુખોમાં આરોગ્યમાં અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ કરે છે, તે આપણે આપણી નજરો નજર જોઇએ છીએ.

જે અર્થે આ બધાં સાધનો આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધારનારાં છે તેજ અર્થે ઔષધો પણ આરોગ્ય અને આયુષ્યને વધારી શકે કે નહિ તે વિષે આપણે વિચાર કરીએ. વસંતવતનો ઉલ્લેખ કરતાં તેને મથાળે મહાનુભાવ **ચરકાચાર્ય**ના ટાંકેલા વચન તરફ ફરી દ્રષ્ટિ કરવા અમો અમારા વાચકોને વિજ્ઞપ્તિ કરીએ છીએ. ઉત્તમ ઔષધોપચારથી આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધે છે. તેના પ્રતિપાદનમાં ચરકાચાર્ય શ્રી વૈદ્યવિદ્યાના આચાર્યોનાં અનેક વચનો ટાંકી શકાય તેમ છે. ચરકસંહિતા જે આયુર્વેદનો મુખ્ય ગ્રંથ ગણાય છે તેના પહેલા અધ્યાયના પહેલા શ્લોકનું પહેલુંજ ચરણ આ વાતનું ભાર દઇને પ્રતિપ્રાદન કરે છે. **दीर्घजीवितमन्विच्छन्** એ પદથીજ ગ્રંથનો આરંભ થાય છે અને એ ઉપરથી "દીર્ઘ જીવિત" ને સંહિતાકારે કેટલું બધું મહત્વ આપેલું છે તે સિદ્ધ થાય છે. આ પ્રથમ શ્લોકનો અર્થ એ છે કે, 'દીર્ઘ જીવિતની ઇચ્છાથી ઉગ્ર તપવાળા ભારદ્વાજ ઋષિ ઈંદ્ર પાસે આવ્યા." ભારદ્વાજ જેવા મહર્ષિને દીર્ઘ જીવવાની ઇચ્છા થઇ હતી અને એ ઇચ્છાજ એવું સિદ્ધ કરે છે કે આયુર્વેદના પ્રયોગોમાં આયુષ્ય વધારનારા પ્રયોગો હોવા જોઇએ પણ ઔષધથી આયુષ્ય વધે છે, એ વાતને ઘણા થોડા લોકો માને છે. આ વાત પ્રત્યક્ષ સિદ્ધ કરી આપવા માટે ઘણા સમયની અને ઘણા શ્રમની જરૂર છે. દાકતર જેનરના શોધને શ્રદ્ધાથી માનવાને ઘણો કાળ લાગ્યો હતો, પરંતુ ખાત્રી થયા પછી બૈરાંઓ શીળી ડાકટરને દેખીને પોતાનાં છોકરાંને ઘરને ખૂણે સંતાડતાં હતાં તે બૈરાંઓ આજ ડાકટર સાહેબ પાસે સામે મુખે જઇને વિનંતિ કરે છે કે ડાકટર સાહેબ ? મહેરબાની કરીને મારા છોકરાને સારો ચેપ લઇને શીળી કાઢી આપશો ? ગોશીતળાની રસીએ બાળકોના શરીરમાં પ્રવેશ કરીને એવો તો ચમત્કાર કરેલો છે કે જ્યારથી એ નવી શોધની રસીનો ઉપયોગ કરે છે, ત્યારથી બળીઆ કાકાનો ઉપદ્રવ ઓછો થઇ ગયો છે. લાખો બાળકોનો બચાવ થયો છે અને સેંકડો માણસો અંધાપાના ભોગ થઇ પડતાં અટકયાં છે. ગોશીતળાની રાઇ જેટલી રસી શરીરમાં આવો મોટો ચમત્કાર અને ફેરફાર કરવાને સમર્થ છે! તાવની દવા તાવને ઉતારે છે, અને ઝાડા બંધ કરવાની દવા ઝાડાને બંધ કરે છે. એ વાતને તમો માનો છો કે નહી ? ઉલટીની દવા ઉલટી કરે છે અને રેચક દવા જુલાબ કરે છે એ વાત તમો પ્રત્યક્ષ દેખો છો કે નહિ ? એક દવા ખાંસીને ઉત્પન્ન કરે છે, બીજી દવા ખાંસીને બંધ કરે છે; એક દવા પેશાબને બંધ કરે છે અને બીજી દવા અટકેલા પેશાબને છૂટો કરે છે; એક દવા પરસેવો બંધ કરે છે; બીજી દવા પરસેવો લાવે છે. ઔષધોના આ બધા ગુણો અને ચમત્કારોને તમો જોઇ શકો છો કે નહિ ? જગતમાં મારવાની દવાઓ છે કે નહિ ? અફીણ, સોમલ, મોર્ફીયા, સ્ટ્રીકન્યા ઇત્યાદિ દવાઓ મૃત્યુને એકદમ બોલાવી લાવે છે કે નહિ ? આ બધી વાતો તમારે માનવીજ પડશે અને જો માનશો તો એમ પણ શા માટે નહિ માનો કે જીવાડનારી દવાઓ જીવનની દોરીને લંબાવી શકે છે ? આરોગ્ય અને આયુષ્યને હાનિ પહોંચાડનારા દ્રવ્યો જો હયાત છે તો આરોગ્ય તથા આયુષ્યને પુષ્ટિ

આપનારાં દ્રવ્યો પણ આ સૃષ્ટિમાં હોવાંજ જોઇએ અને છે. જો ઔષધોના ઉપચારથી રોગ મટે છે, તથા આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, તો તેનાથી દીર્ઘ આયુષ્યની પ્રાપ્તિનો પણ પૂરેપૂરો સંભવ છે. આ સૃષ્ટિમાં આરોગ્ય અને શરીરની પાયમાલી કરનારાં આચરણો અને ખાનપાનના યોગોને આપણે આપણી નજરે જોઇએ છીએ અને જાતે પણ અનુભવીએ છીએ અને તેની પાયમાલીમાંથી બચવાને સદાચરણો અને ઔષધોપચારોની આપણે યોજના કરી શકીએ છીએ. જ્યારે આ બધી વાતો શકય છે ત્યારે આયુષ્ય વધારવાનાં શાસ્ત્રસિદ્ધ ઉપાયો ઉપર તમો અશ્રદ્ધાની નજરથી શા માટે જુઓ છો? જગતમાં જેમ મૃત્યુના કલ્પો છે, તેમ જીવિતના પણ કલ્પો છે, અને એ સર્વ કલ્પો અને યોગોનું યથાર્થ જ્ઞાન માણસોને મૃત્યુમાંથી દૂર રાખે છે અને દીર્ઘ જીવિતની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

દીર્ઘજીવિત માટે આયુર્વેદમાં ઘણાં કલ્પો અને પ્રયોગો બતાવેલા છે, પણ અફસોસ કરવાની વાત એ છે કે, એ બધા અમૂલ્ય પ્રયોગો અને આરોગ્યવર્ધક ઉપાયો ગ્રંથમાંજ પડી રહ્યા છે અને વૈદ્યો તથા ડાકટરો કેવળ ઉદર નિમિત્તે દવાઓનો વેપાર માંડી બેઠા છે? મહાકાલ નામના માસીકમાં આ સંબંધમાં કરેલો આક્ષેપ અક્ષરશઃ ખરો છે. લોકોનું આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધે એવા હિતકારક નિયમો તથા રોગ નિવારણના ઉપાયોનું જ્ઞાન વધારવું એ વૈદ્યો અને ડાકટરોની પહેલી ફરજ છે, અને એ ફરજ પૂર્ણ કર્યા છતાં રોગ થાય તો તેના ઉપાયો કરવાની જરૂરીયાત બીજા નંબર પર જાય છે. આરોગ્ય અને આયુષ્ય મુખ્ય કરીને બે નિયમોપર આધાર રાખે છે. શારીરિક અને માનસિક સદાચરણના કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવું એ પહેલો નિયમ છે અને જીવિતવર્દ્ધક ઉત્તમ રસાયન ઔષધોનું સેવન કરવું એ બીજો મુખ્ય નિયમ છે. બેમાંથી એકે નિયમનું હાલમાં પાલન થતું નથી, કેમકે લોકોમાં તે નિયમોનું શિક્ષણ કે તેના સંસ્કારો પડયા છે તે ઘણાજ અવળા એટલે વિરૂદ્ધ પડયા છે, અને શારીરિક તથા માનસિક નિયમોના પાલનને બદલે એ નિયમોનું પગલે પગલે ઉલ્લંઘન થતું જોવામાં આવે છે તથા જીવિતવર્દ્ધક રસાયન ઔષધના સેવનને બદલે હાલમાં તો સર્વત્ર જીવિતનો નાશ કરવાવાળી દવાઓનો વેપાર ધમધોકાર વધ્યો છે. દવાઓની વિરૂદ્ધ અમે અમારા માસિકમાં વારંવાર જે આક્ષેપો કરતા આવ્યા છીએ તે ઉત્તમ આરોગ્યવર્દ્ધક ઔષધોની વિરૂદ્ધ નહિ પણ હાલમાં વધી પડેલા હાનિકારક ઔષધોના વપરાશની વિરૂદ્ધ અમારો આક્ષેપ છે અને એ આક્ષેપનાં જેમ ઘણાં મજબુત કારણો છે તેમ સારા વિદ્વાન ડાકટરોનો એ આક્ષેપને ટેકો છે.

પણ અમો જેને રસાયન ઔષધ કહીએ છીએ તે ઔષધો આરોગ્ય અને આયુષ્યને વધારનારાં છે એવું શાસ્ત્ર કહે છે, એટલુંજ નહિ પણ એ વાત પુરવાર થએલી છે તથા પ્રયોગો કરીને અમે લોકોની પણ ખાત્રી કરવા માગીએ છીએ, વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીએ આવા ઉત્તમ ઔષધ પ્રયોગો અનુભવ કરવામાં પોતાનું અમૂલ્ય આયુષ્ય વ્યતિત કર્યું હતું અને એ અનુભવનો જેમને વારસો મળેલો છે તેમની પવિત્ર ફરજ છે કે એમના એ પરોપકારી પ્રયાસને આગળ વધારવો. અમોને એ મહાત્મા ધન્વંતરીની કૃપાથી જે કાંઇ પ્રસાદી અને પ્રતિતી મળેલી છે તેનો જનસમાજને શી રીતે લાભ આપવો એ અમારા હાલના વિચારનું મુખ્ય સ્થાન છે. અલબત્ત આ વિચારમાં અને આ પ્રયાસમાં દ્રવ્યની જરૂર પડે તેમ છે. વિચિત્રતા અને વિસ્મયતા એ છે કે જ્યારે બીજી લેભાગુ દવાઓના વેપારમાં દ્રવ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે આ પરોપકારી પ્રયાસમાં ઉલટો દ્રવ્યનો અતિ

ભોગ આપવો પડે એવી આપણી દયાજનક સ્થિતિ થઇ પડી છે. વિચારોનો પ્રવાહ અને પવન ઉલટી દિશામાં ચાલે છે. એ પ્રવાહની સામે ફતેહ મેળવવી મુશ્કેલ છે, તથાપિ જે સત્ય વાત છે, જેને અમો સત્ય અને સારી વાત માનીએ છીએ અને જે વાત પરિણામે સમાજના પરમ હિતની છે તે વાત ભલે દેખીતી અસંભવિત કે અશક્ય હોય, ભલે તેમાં દ્રવ્યનો અને શ્રમનો ભોગ આપવો પડતો હોય તો પણ એવા એક ઉત્તમ કર્તવ્ય માટે યથા-શક્તિ પ્રયાસ કરવો એ આપણી ફરજ છે. ફરજ અને દ્રવ્ય ઉપાર્જન એ બે વાત સાથે બની શકે જ નહિ. જ્યાં ફરજ હોય છે ત્યાં દ્રવ્યનો લાભ હોતો નથી અને જ્યાં દ્રવ્ય ઉપાર્જનની જાળ પાથરેલી હોય છે ત્યાં ફરજ હોતી નથી. અમોને લખતાં આવડે છે, અમોને લાલચના લૂમખાઓ બતાવતાં પણ આવડે છે, પણ દિલગીર છીએ કે લોકોને જે જાતની દવાઓ જોઇએ છીએ, દવાઓનો લોકોને સ્વાદ લાગ્યો છે. અને દવાઓ પછવાડે લોકો ફાંફાં મારે છે તેવી હાનિકારક દવાઓનો પ્રચાર કરવાના નિંદિત પ્રયત્નથી અમો વિરૂદ્ધ છીએ અને તેથી કદાચ ધીમી અસર કરે પણ પરિણામે ખરી શકિત, આરો-ગ્ય અને આયુષ્યને પણ વધારે એવાં 'જીવન' જેવાં શાસ્ત્રસિદ્ધ જીવિતવર્દ્ધક ઔષધો અને 'વસંતવ્રત' જેવા રોગહર પ્રયોગોનોજ પ્રચાર કરવામાં કલ્યાણ સમજીએ છીએ.

વૈ. ક. સ. ૧૯૦૫. પા. ૫૦

શ્રદ્ધા–આસ્થા.

જેમ ધર્મ સંબંધી અને બીજી બાબતોમાં માણસની શ્રદ્ધા અથવા આસ્થા ફળ-દાયક થાય છે તેમ વ્યાધિ નિવારણના સંબંધમાં પણ દરદીની પોતાના ઉપચારક પ્રત્યેની શ્રદ્ધા ફળદાયક થાય છે. આ વાત જેમ કલ્પનામાં, તર્કમાં અને બુદ્ધિમાં આવી શકે છે તેમ અનુભવથીજ પણ સિદ્ધ થયેલી છે, તેથી તે સંબંધી અત્રે થોડા વિચારો ટાંકવામાં આવે છે.

મંત્રો અને મનના ગુપ્ત સંકલ્પોની અસર વિષે આપણા પ્રાચીન ગ્રંથો જે વાત કહે છે, તેને હાલના શોધકો અને અભ્યાસીઓથી ટેકો મળે છે, અને હાલનું મેસ્મેરિઝમ તથા હિપ્નોટીઝમ, એ મંત્ર વિદ્યાનીજ પ્રતિમાઓ છે. મેસ્મેરિઝમથી મન ઉપર અને મનની શરીર ઉપર અસર થાય છે, એ વાત આપણે ઘણીવાર પ્રત્યક્ષ અનુભવીએ છીએ, અને તેથીજ ઘણાંક દરદો અથવા દરદોનાં લક્ષણો એ મંત્ર વિદ્યાથી દબાય છે.

માનસિક સંકલ્પોનાં મોજાંઓ વનસ્પતિઓ, પશુઓ તથા મનુષ્ય સરખાં પ્રાણીઓ ઉપર પણ અથડાઇને તેમનાપર અસર કરતાં હોય એમ જણાય છે, જે વિષે અમે અગાઉ પણ એકવાર ઇસારો કરેલો છે. એક વનસ્પતિ પણ આપણા સારા કે બુરા વિચારને વશ વર્ત્તે છે અને તે વનસ્પતિ વિષે આપણે જેવા સંકલ્પો દૃઢ કરીએ છીએ તેવા સંકલ્પો પ્રમાણે તેના ઉપર અસર થાય છે.

એક બાળકના વિષે જેવા સંકલ્પો દૃઢ કરીશું તેવા સંકલ્પો તેનામાં ઉગી નીકળશે. માત્ર દૃષ્ટિથીજ આ બાળકો આપણા હૃદયનો ભેદ જાણી શકે છે. આપણો ચહેરોજ માત્ર તેના પ્રત્યેના આપણા વિચારો અથવા ભાવોનો આદર્શરૂપ થાય છે અને આપણા મુખના ભાવ ઉપરથીજ તે આપણી પ્રીતિ કે અપ્રીતિને સમજી શકે છે. આઘાતની સાથેજ પ્રત્યાઘાત થવો એ કુદરતી નિયમ છે. એ પ્રમાણે આપણે એક ન્હાનાં બચ્ચાં

તરફ નિત્ય પ્રીતિથી નિહાળો એટલે તે આપણા તરફ વળતું આવશે. એથી ઉલટું, એક બચ્ચાં તરફ ક્રોધ અને ખરાબ ભાવથી જુઓ એટલે તે આપણાથી છૂટું જવા માંડશે. એક અચાનક અને બુદ્ધિહીન બાળકમાં પણ સામા માણસના ચહેરાનો અને તે ઉપરથી તેના હૃદયનો ભાવ વાંચી લેવાની—જાણી લેવાની કુદરતી શક્તિ છે, તો મોટા માણસમાં તે શક્તિ શા માટે વધારે વિકાસ પામેલી હોવી ન જોઇએ ?

માણસો વશીકરણની વાતો કરે છે અને વશીકરણની વિદ્યાને એક મેલી વિદ્યા તરીકે ગણી તેનાથી ડરતા ફરે છે, પણ અમે કહીએ છીએ કે વશીકરણ એ એક સર્વોત્તમ વિદ્યા છે, અને જેનામાં સંપૂર્ણ શક્તિ હોય છે તેઓ તે વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ખરૂં છે કે, વશીકરણ વિદ્યાની બે બાજુ છે; એક સારી અને બીજી ખરાબ. શક્તિનો પ્રભાવ તો સરખોજ છે પણ તેનો ઉપયોગ બે રીતે થાય છે. જ્યારે કેટલાક પોતાની ઉત્તમ મનોભાવનાઓ અને ઉત્તમ સંકલ્પ બળ વડે માણસોમાં સુખદાયક મોજાંઓજ ફેલાવે છે, ત્યારે કેટલાક પોતાના દુષ્ટ, મલિન સ્વાર્થ સંકલ્પોનાં મોજાંઓ ફેલાવે છે. દૃઢ સંકલ્પ બળથી ફેંકાતાં આ બન્ને પ્રકરનાં મોજાંઓ લોકોમાં એક પ્રકારનું વશીકરણ કરે છે, અને તે તે પ્રકારના મોજાંઓમાં તણાનારાઓ તે તે પ્રકારના વશીકરણને વશ થઇ જાય છે. આજકાલ ધર્મ, સંસાર, અને રાજ્ય સંબંધી વિચારોમાં પરસ્પર વિરોધી મોજાંઓ એટલાં બધાં અથડાવા લાગેલાં છે કે તે મોજાંની ક્ષણિક ક્ષણિક અસર તળે બિચારાં મંદ ગતિવાળાં માણસો ઘડીએ પલકે સામસામા મોજાંઓને ઉછાળે ચડી પોતાના ચાલતા રસ્તાની બહાર ખેંચાઈ જાય છે અને તેથી તેમના વિચારની કે વર્ત્તનની જો કે એક સ્થિતિ નથી, તોપણ એ સંકલ્પ બળમાં જેઓ આગળ વધે છે તેઓ પોતાની વશીકરણ વિદ્યા તરફ વધારે મોટા સમુદાયને ખેંચી શકે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે ધાર્મિક વિષયમાં થિયોસોફી, આર્યસમાજ, સનાતન ધર્મ મહામંડળ વગેરે સંસ્થાઓના મોજાં બહુ પ્રબળ વેગથી ઉછળવા લાગ્યાં છે. સાંસારિક વિષયમાં સંસાર સુધારાએ પ્રાચીન સુધારણામાં પોતાના મોજાં નાખવાં માંડયાં છે અને રાજકીય વિષયમાં નેશનલ કોન્ગ્રેસે પ્રબળ મોજાંઓના પ્રવાહો ચાલતા કરેલા છે.

આ દ્રષ્ટિથી જોતાં આ જગતમાં વિચારબળ, સંકલ્પબળ, અને વાણીનાં હજારો પ્રકારનાં મોજાં ચાલતાં રહે છે. વૈદ્યકનાં ધંધા તરફ દ્રષ્ટિ કરીએ છીએ તો ત્યાં પણ સેંકડો પ્રકારના માનસિક અને કાલ્પનિક મોજાંઓ ઉછળી રહ્યાં છે ? બહુ અદ્દભુત પ્રકારની વશીકરણ વિદ્યા ચાલતી જોવામાં આવે છે ? અને જેમનાં સંકલ્પબળ અને વશીકરણ વિદ્યા મોટી છે તેઓએ હજારો ને લાખો માણસોને વશ કરેલાં છે, ઘેલાં, ગાંડાં બનાવેલાં છે. ભલાભલા પાસ થયેલા ડાકતરો અપ્રસિદ્ધ ખૂણામાં પડી રહ્યા છે અને વશીકરણ વિદ્યાના બળથી મંત્રેલી ગોળીઓ અને જાદુઇ દવાઓએ બિચારા લોકોના ઉપર જાદુની જાળ પાથરી છે. વિલાયતની સનંદ અને સનંદવાળી ઉત્તમ વિદ્યા કરતાં પણ મંત્રેલી ગોળી ચડે છે ! એમાં ગોળીનો કશો ચમત્કાર નથી, દવામાં કશો દમ નથી, પણ એ ગોળી, એ દવા સંકલ્પ બળથી મંત્રેલી છે. આપ પ્રશ્ન કરશો કે શું એ ખરેખરી મંત્રેલી છે? અમો હા પાડીએ છીએ. મંત્ર મેલા હો કે ચોખ્ખા હો, પણ તે મંત્રેલી છે તે વાત ખરી છે.

વશીકરણની આગળ કહેલી બે શાખાઓમાં એક ચોખ્ખી અને બીજી મેલી વિદ્યા છે. મેલડી માતા કહેવાય છે તે આ મેલી વિદ્યા સમજવી પણ અહિં શ્રદ્ધા અથવા આ

સ્થાને યાદ કરો ! જે મૂર્ખ, અજાણ અને હલકી જાતો પેલી મેલડી માતામાં શ્રદ્ધા રાખે છે તેમને તે મેલડી માતા પણ ફળદાયક થાય છે. જેઓ ઉત્તમ દેવીઓ, તથા દેવોની આસ્થા અને શ્રદ્ધા સાથે ઉપાસના કરે છે તેમને તેઓ પણ ફળદાતા થાય છે. શ્રદ્ધા અને આસ્થા અથવા મનની દ્રઢવૃત્તિ બન્નેને ફળ આપે છે. ફળ તો ખરૂં, પણ જેવી જેની ઉપાસના તેવું તેનું ફળ–ચોખ્ખું કે મેલું !

આ મંત્રેલી ગોળી કે દવાના વશીકરણની વાતનો સાર એ છે કે, જાહેર ખબરો, હેન્ડબીલો, અને નાના પ્રકારની લાલચો, આશાઓ અને અતિશયોક્તિરૂપી વિચારનાં મોજાં જેમ વધારે ફેલાય છે તેમ તે મોજાંઓ ને આંદોલનોની અસર લોકોના મનપર વશીકરણ વિદ્યા જેવી થઇ પડે છે; પ્રથમ નામ સ્મરણ થાય છે, પછી તેનું રટણ થાય છે, અને પછી તેનાપર શ્રદ્ધા–આસ્થા બંધાય છે. 'આ મંત્રેલી જાદુઇ ચમત્કારિક ગોળી બહુ વખણાય છે.' એવો વિચાર એકવાર મનમાં દ્રઢીભૂત થયો કે શ્રદ્ધા દ્રઢ થાય છે અને એવી શ્રદ્ધા કે આસ્થાથી લીધેલી ગોળી મેસ્મેરિઝમના જેવી કાંઇ અસર પણ કરે છે. આપે મેસ્મેરિઝમના પ્રયોગને જોયો હશેજ, અથવા સાંભળ્યો તો હશેજ. પ્રયોગ ચાલુ હોય ત્યાં સુધી તેની ઘણી સારી અસર માલમ પડે છે. જાહેરખબરની જાદુઈ ગોળીમાં પણ એવીજ જાદુઇ અસર હોય છે. આપણે આ ગોળીનાં વખાણ કરવાના નથી પણ એ ગોળીના જાદુગર, જંતરી મંતરીનાં વખાણ કરવાં ઘટે છે, કે જેણે પોતાના સંકલ્પબળ, વિચારબળ અને વશીકરણ વિદ્યાથી લોકોને ઘેલાં કરેલા છે.

આ એક પ્રકારના વશીકરણની અને શ્રદ્ધાની વાત કરી. બીજા પ્રકારનું વશીકરણ ઉપચારક અને દરદીની વચમાં ચાલે છે. અહીં સામસામી બે શક્તિઓ કાંતો એક બીજાને આકર્ષણ કરી પાસે લાવે છે, કે કાંતો વિરૂદ્ધ બાજુમાં ખેંચે છે. આંહિ પણ વિચારબળ, સંકલ્પબળ અને ભાવનાબળના મોજાં ચાલતાં થાય છે. દ્રષ્ટાંતથી ઠીક સમજાશે. એક અજાણ્યો દરદી વૈદ્ય પાસે આવે છે. વૈદ્ય તરફ જેમ તેને વિશ્વાસ નથી તેમ અવિશ્વાસ પણ નથી. સંકલ્પ વિકલ્પ કરે છે, વૈદ્ય કવો હશે ? ઠગારો તો નહિ હોય ! ખરાબ દવા આપીને મને ખરાબ તો નહિ કરે ! કહે છે કે ફલાણાના પૈસા પડાવી લીધા !" આ દર્દીના સંકલ્પો. નવા દર્દીને દેખીને વૈદ્યરાજ શું વિચાર કરે છે ! "ઠીક ખાજ આવ્યું. ધાપ મારીને બે ચાર રૂપિઆ અગાઉથી લઇ લેવા એટલે કામ થયું; પાછળથી પૈસા આવે કે ન આવે. ખીસ્સામાં આવ્યું તે આપણું, કાલની કોને ખબર છે !" ઇત્યાદિ વૈદ્યરાજના માનસિક સંકલ્પો છે. દરદીના દરદની પરીક્ષા થાઓ કે ન થાઓ, પોતાથી દરદ મટો કે ન મટો, દરદી જીવો કે મરો, પણ પૈસાનોજ જેનો સંકલ્પ છે, અને દરદી પ્રત્યેના પોતાના ધર્મનું તેને ભાન પણ નથી, એવા આ લોભી અને દુષ્ટ ઉપચારકના સંકલ્પોનાં મોજાંજ દરદીનું અનિષ્ટ કરવાને બસ છે. અનિષ્ટનાંજ આદોલનો ? આ આંદોલનો દરદીપર અથડાય છે અને દરદી સ્વાભાવિક રીતેજ વૈદ્ય મહારાજથી ગભરાય છે. તેના સંકલ્પો તેને પોતાના ઉપચારક તરફ ખેંચી જવાને બદલે વિરૂદ્ધ ભાવનાઓ અનાસ્થા ઉપજાવે છે અને જ્યાં પરસ્પર અનાસ્થા છે ત્યાં યોગ્ય ઔષધ પણ અફળ જાય છે. જ્યાં વૈદ્યો અને દરદીઓ વચ્ચે આવો અશ્રદ્ધા ભરેલો સંબંધ બંધાય છે ત્યાં પરિણામ બન્નેના ગેરલાભમાં આવે છે; દરદી ખરાબ થાય છે અને વૈદ્ય વગોવાય છે.

આ ઉપરથી પોતાના ધંધામાં પરિણામે સફળતા મેળવવાની ઇચ્છા રાખનારા વૈદ્યો અને ડાક્ટરોએ એવો સાર લેવાનો છે કે તેમણે પોતાના દર્દીઓનાં મન વશ કરવા માટે

પોતાના ધંધામાં દયા ઉપરાંત, નિષ્કપટપણું, નિર્લોભપણું, મમતા ઇત્યાદિ સદ્દગુણોનોજ આશ્રય લેવો જોઇએ. જેઓમાં એ સદ્દગુણો નથી તેઓ ગમે તેવા હુશિયાર અને કુશળ હશે તોપણ તેઓ ઉપચારક તરીકે કદિપણ નામના કરી શકયા નથી. પરમ પૂજ્ય વિશ્વહિતૈષી, સ્વર્ગવાસી મહાત્મા વૈદરાજ ઝંડુભટ્ટજી જગતમાં જે અચળ કીર્તિ મેળવી ગયા તે ઉપલા ગુણોને લીધેજ. તેઓ દવા કરતાં પોતામાં રહેલા આ ઉત્તમ સદ્દગુણોની વીજળીક અસરથી દરદીઓનાં દરદ વિશેષ મટાડતા હતા. તેમના આશ્રય નીચે જનારા દરદીઓનું અરધું દરદ તો તેમના મનોહર દર્શનથી, દર્દીઓ પ્રત્યેના ભાવથી, દયાથી અને નિર્લોભિપણાથી દૂર રહેતું હતું. માટે વૈદ્યો અને ડાક્તરોએ આ સદ્દગુણોને પોતાના ધંધાની ફતેહના સાધનભૂત કરી લેવા, અને નહિ તો બહેતર છે કે, તેમણે એ ધંધાનો અંગિકારજ કરવો નહિ. આ વિવેચન ઉપરથી દર્દીઓએ એવો સાર લેવાનો છે કે તેમણે કોઇ સારા ઉપચારક વૈદ કે ડાક્તરનો આશ્રય લઇ તેના ઉપરજ શ્રદ્ધા રાખવી. ઘણા દર્દીઓ ઠામ ઠામ ભટકયા કરે છે અને તેમની કોઇ વૈદ કે ડાક્તર ઉપર આસ્થા ચોટતી નથી અને તેથી કોઇ વૈદ કે ડાક્તર પોતાનો દર્દી ગણી તેનો હાથ પણ પકડતો નથી. ખરી વાત તો એ છે કે, જે જેનો અધિકારી હોય છે તેનેજ તે શોધી લે છે. અજ્ઞાન લોકો વાયડા ઉપચારકો અને વાયડી જાહેર ખબરોના વાચાળપણામાં લલચાઇ જાય છે. કેમકે તેઓ તેમનાજ અધિકારી છે. તેમના પર એ વાયડા ઉપચારકો અને તેમની વાયડી દવાઓની અસર થાય છે. જે અસર પણ અલબત વાયડીજ હોય છે! સમજુ અને શાણા લોકો પોતાના ઉપચારક તરીકે ઉત્તમ ગુણવાળા વૈદ કે ડાક્તરનીજ પસંદગી કરી લે છે. તથાપિ ઘણી વખત પરસ્પર આવી પરીક્ષામાં ભૂલ થાય છે તો તે ભૂલનું ફળ ઉભયપક્ષને ભોગવવું પડે છે. માટે જેમ બીજા ધંધામાં તેમ વૈદ્યકના ધંધામાં પણ ઉપચારકો અને દરદીઓએ પરસ્પર પૂર્ણ પ્રીતિ, શ્રદ્ધા, નિર્લોભતા અને પૂર્ણ નિખાલસથી દિલથી વર્ત્તવું જોઇએ.

શ્રદ્ધા અને આસ્થાના દાખલાઓ અમને પોતાને મળેલા હોવાથી આ વિષે બે બોલ લખવાનું યોગ્ય ધાર્યું છે. અમારા પર પૂર્ણ આસ્થા અને ભાવ રાખીને આવનારા દરદીઓને અમે એવાજ ભાવથી એકાદ સાધારણ પ્રકારની આપેલી દવાથી સારી અસર થયેલી જાણી છે, અને એથી ઉલટું, આસ્થા વિનાના અને અદ્રઢ મનના દરદીઓને સારી દવા આપ્યા છતાં, તેવાજ સંજોગો વચ્ચે, કશી અસર થયેલી જોવામાં આવી નથી. અમને એવા વિલક્ષણ પ્રસંગોમાં એવુંજ લાગી આવેલું છે કે, એ પરસ્પરની આસ્થા કે મનના ભાવનું પરિણામ છે. તમે તમારા વૈદ્ય કે ડાક્તર પાસે એવા સંપૂર્ણ ભાવ અને વિશ્વાસથી જાઓ અને દ્રઢ સંકલ્પ કરતા જાઓ કે એજ મારો વૈદ કે ડાક્તર મારૂં દરદ અવસ્ય મટાડશે. એવીજ રીતે વૈદ કે ડાક્તરો પોતાની પાસે આવેલા પોતાના દરદીની પહેલેથી છેલ્લે સુધી પરીક્ષા કરતાં અને દવાની પડીકી કે શીશી ભરી આપતાં સુધીમાં એક દર્દી પ્રત્યે પોતાના મનોબળથી દ્રઢ સંકલ્પ કરવો કે આ દરદીને મારી આ દવાથી આરામ થવોજ જોઇએ અને થશેજ. ઉપચારકોએ પોતાને ઘેર જઇને પણ પોતાના દરદીઓના નામની તેમને આરામ થવાની માળા જપવી જોઇએ, અર્થાત્ પોતાના મનની આમ ઉત્તમ ભાવનાઓને પોતાના દરદીઓ તરફ ફેંકવી જોઇએ. અલબત! પૈસાનીજ નિત્ય માળા જપનારા ઉપચારકોને વાસ્તે આ શબ્દો નકામા છે?

વૈ. ક. સ. ૧૯૦૪. પા. ૨૨૫

" अहिंसा परमो धर्मः "

जैन धर्म अने देशी वैद्य विद्या.

(ખાસ મુંબઈમાં મળનારી જૈન કોન્ફરન્સ માટે)

પૃથ્વી ઉપરના સર્વ ધર્મ સંપ્રદાયોમાં કર્મ અને જ્ઞાનમાર્ગના સૂક્ષ્મ નિયમોના વિચારમાં, નિર્ણયમાં અને પાલનમાં જો કોઈ ધર્મ સૌથી વધારે ઉંડો ઉતર્યો હોય તો તે જૈન ધર્મ છે. ભૂત દયા અને અહિંસાનું સર્વ ધર્મો પ્રતિપાદન કરે છે, અને પોતપોતાની સમજ પ્રમાણે ઓછું વધતું પાલન પણ કરે છે. જૈન ધર્મ એ વિષયમાં સૌથી વધારે આગળ વધેલો છે, અને ભૂત દયા અને અહિંસાના ઘણાજ બારીક નિયમો પાળવા પળાવવાનો એ ધર્મના આચાર્યોએ યત્ન કર્યો છે. ધર્મનાં બંધારણો તરફ દ્રષ્ટિ કરતાં અને તેના હેતુઓ ઉંડા ઉતરીને તપાસતાં એવું પણ માલમ પડે છે કે, લગભગ બધા ધર્મના બંધારણમાં વ્યવહારિક ઉન્નતિનું પણ ધર્મની સાથે સાથે સંગોપન કરેલું જણાય છે. હિંદુ ધર્મ અને જૈન ધર્મના બંધારણમાં આ હેતુ ડગલે ડગલે પ્રતીત થાય છે. ધર્મ અને વ્યવહાર સાથે સાથે ચાલતો હોય એમ માલમ પડે છે, અને તેથીજ ધર્મ અને સંસાર વ્યવહાર જુદાં પડી શકતાં નથી અને ભવિષ્યમાં પડી શકવાનાં નથી. હિંદુ ધર્મના દીર્ઘ દ્રષ્ટિવાળા સ્થાપનારા આચાર્યોએ સંસાર વ્યવહારની વાતોને ધર્મ કર્મના પેટામાં દાખલ કરી છે, અને એમ કરીને ધર્મના નિમિત્તે ધર્મના કેટલાક ઉપયોગી નિયમોનું શ્રદ્ધાથી પાલન થાય એવી તજવીજ કરી છે. વૈદક દ્રષ્ટિથી અથવા શરીર સંરક્ષણ ધર્મની દ્રષ્ટિથી જોતાં જૈન અને હિંદુ ધર્મના દરેક આચારમાં શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનો પણ જાણે સાથે સાથેજ વિચાર થયેલો હોય એવું સ્પષ્ટ માલમ પડે છે અને જૈન ધર્મે તેમાં સૌથી આગળ પડતો ભાગ લીધો છે. ધર્મના આચારોમાં પવિત્રતા, જીવજંતુઓનું રક્ષણ અને માણસ જાતની શારીરિક ઉન્નતિનો હેતુ પ્રતીત થાય છે. તેનાં થોડાં દ્રષ્ટાંતો અત્રે આપવાં અપ્રસ્તુત નહિ ગણાય.

ઉડતા ચેપી રોગોના સંબંધમાં આધુનિક ડાકટરો હમણાં હમણાં ચોંકયા છે અને **જર્મ થિયરી** ઉપર ઉતરી પડયા છે. પણ અમારા જૈન ધર્મના અને હિંદુ ધર્મના આચાર્યોએ પોતાના ધર્મ સંબંધી બંધારણમાં એ જર્મ થીયરી સંબંધી બહુ સૂક્ષ્મ વિચારો સેંકડો અને હજારો વર્ષ પહેલાંજ કરેલા છે. અને જંતુઓના અટકાવ માટે તેમણે બહુજ બારીક નિયમો પોતાના ધર્મના પાલનમાં દાખલ કરેલા છે. મલિન ધંધાવાળાઓનો અને મલિન વસ્તુઓનો સ્પર્શ થવાથી તેમના ખરાબ મલિન પરમાણુઓ ઉડીને આવે છે, અને એટલાજ માટે જ ઢેડ વગેરે મલિન ધંધો કરનારા લોકોનો કે મલિન જગાઓનો સ્પર્શ થાય તો સ્નાન કરીને દેહ શુદ્ધી કરવા આપણો ધર્મ આજ્ઞા કરે છે. અંધ અશ્રદ્ધા આવા આચારોની હાંસી કરે છે, પણ થોડું થયાં એ અંધ અશ્રદ્ધાના વિચારોનો ઓટ થવા લાગેલો છે.

અને આપણા હાલના આચાર્યો તથા ધર્મોપદેશકોનાં "પોથી માંહેનાં રીંગણાં" સરખા શુષ્ક ઉપદેશકોને ઠેકાણે આધુનિક શારીરશાસ્ત્રના આચાર્યો (ડાકટરો) ના વિચારોની નવી પ્રજાપર અસર થવા લાગી છે. મરકી જેવા ઉડતા રોગોના સંબંધમાં આવનાર લોકોનો સ્પર્શ નહિ કરવા અને તેવા લોકોને ડિસઇન્ફેક્ટ એટલે શુદ્ધ કરવા ડાકટરો ફરમાવે છે અને એ ફરમાનને નવી પ્રજા માન આપે છે, પણ અંધ અશ્રદ્ધાવાળી નવી પ્રજાએ જાણવું જોઈએ કે જે પ્રાચીન આચારોની તેઓ હાંસી કરે છે તે આચારો સ્પર્શાસ્પર્શ અને પવિત્રતાના એથી પણ અધિક બારીક નિયમો પાળવા તમને ફરમાવે છે, અને તે ફરમાનમાં શરીર સંરક્ષણનોજ મુખ્ય હેતુ રહેલો છે. મરણ પથારી આગળ ઘીનો દીવો કરવો, ગોમૂત્ર તથા છાણથી ભૂમિ પવિત્ર કરવી, સુગંધી દ્રવ્યો બાળવાં, મુડદું બાળવામાં ઘીનો તેમજ સુખડ વગેરે સુગંધી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો, મરનારની પછવાડે નજીકના સંબંધીઓએ અમુક દિવસો સુધી સૂતક પાળવું એટલે બીજાઓથી અલગ રહેવું, સૂતકને અંતે ઘર લીપીને તથા વસ્ત્રો ધોઇને શુદ્ધ કરવાં, ઈત્યાદિ ધર્મોના આચારોમાં જતું વિચાર (જર્મ થીયરી) જ આગળ આવે છે. સૂતક એ એક પ્રકારનું સેગ્રીગેશન છે અને સૂતક કાઢવું એ ડિસઈન્ફેકશન જ છે, અને હાલના સેગ્રીગેશન અને ડીસન્ફેકશન કરતાં વધારે સખત છે, દીર્ઘ દ્રષ્ટિવાળું અને વધારે સાવચેતી ભરેલું છે. આપણું સૂતક વધારે સખત છતાં લોકો તે ભાવથી પાળે છે અને સરકારનું સેગ્રીગેશન સહેલું છતાં લોકો કકળે છે, અને અહિં આપણા ધર્મશાસ્ત્રની ખુબીનું માપ થઇ શકે છે. પ્લેગવાળા ભાગની આસપાસમાં રહેનારા લોકોની અને પ્લેગવાળા સ્થળોના લોકોની શારીરિક પરીક્ષા કરવામાં આવે છે. અહિં જુઓ તો મરનારનાં છેટેનાં કુટુંબીઓ ત્રણ દિવસ સૂતક પાળે છે અને રોગીના તથા મરનારના નિકટ સંબંધમાં આવનારા નજીકના સંબંધી દશ દિવસનું સૂતક પાળે છે. મડદાંને બાળવા માટે સ્મશાન સુધી જાય તેમને માટે સ્નાન ઠરાવ્યું છે. મડદાંને ઉપાડનારો માણસ મરનારનો સંબંધી ન હોય તો પણ તે મુડદાના સંપર્કમાં આવ્યો માટે તેમણે અમુક મુદતનું સૂતક-સેગ્રીગેશન પાળવું એવું ઠરાવ્યું. આપણા આચારો આ પ્રમાણે ફરમાવે છે, તેને અંધ અશ્રદ્ધાવાળો વર્ગ શું કહે છે? આ બધા આચારો ખોટા વહેમના ભરેલા છે કે તેમાં કાંઈ ઉંડો હેતુ છે? માત્ર મરકી જ નહિ પણ દરેક રોગ અને રોગીની પથારી ખરાબ જંતુઓને ફેલાવી આસપાસની હવાને બગાડે છે, અને તેથી આપણા ધર્મનો કાયદો સરકારના કાયદાની પેઠે માત્ર મરકીને માટેજ નહિ પણ દરેક પ્રકારના મૃત્યુ પાછળ સેગ્રીગેશન-સૂતક અને ડિસઇન્ફેકશન (સ્નાન) નો વધારે સખત કાયદો પાળવાનું ફરમાવે છે અને લોકો તે કાયદાને પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી માન આપી પાળે છે. ઉચ્છિષ્ટ, વાસી અને બગડેલું અન્નપાન નહિ ખાવાને આપણાં શાસ્ત્રો આપણને ફરમાવે છે. એ પણ જર્મથિયરી જ છે. દીર્ઘ દ્રષ્ટિવાળા શાસ્ત્રકારોએ આવી સૂક્ષ્મ વાતોનો વિચાર કરીને માણસ જાતની સુખાકારી અને શરીર સંપત્તિને હાનિ પહોંચે એવાં સર્વ કાર્યો પર અંકુશ મૂકી તે કાર્યોને ધર્મની ક્રિયામાં ગોઠવી દીધાં છે. મુડદાંને ફેંકી દેવાથી તે જડ વસ્તુને કશી ઈજા થતી નથી, પણ તેને બાળવામાં ધર્મ અને દાટવામાં કે ફેંકી દેવામાં અધર્મ માનવાનો હેતુ ઘણો સારો છે. જુદા જુદા રોગોથી કષ્ટ થયેલાં માણસનાં મુડદાંઓ આસપાસની હવાને બગાડે છે અને તેના ચેપી જંતુઓ પ્રસાર પામીને રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. આવા વિચા-

રથી આપણા વિદ્વાનોએ મુડદાંઓને ચોકસ વિધીથી બાળવાની આજ્ઞા કરેલી છે, જે ક્રિયાને અંત્યેષ્ટિ ક્રિયા કહે છે. શબને બાળવાના પદાર્થોમાં સુગંધી પદાર્થો વાપરવાની શાસ્ત્રોએ સૂચના કરી છે, તેનો પણ એજ હેતુ છે. આચારોને નહિ પાળવાનું પ્રાયશ્ચિત લખેલું છે, કેમકે તે આચારો નહિ પાળવાથી ન પાળનારનેજ હાનિ થાય છે એમ નહિ પણ બીજાઓને પણ હાનિ થાય છે. અંત્યેષ્ટિ કર્મમાં હવાને શુદ્ધિ કરવાનો હેતુ છે અને જે લોકો આ હેતુ નહિ સમજવાને લીધે અંત્યેષ્ટિ કર્મ યથાવિધિ કરતા નથી તેઓ હવાને બગાડવાની પાપરૂપ પ્રવૃત્તિ કરે છે. અંત્યેષ્ટિ કર્મથી એ બિગાડનું નિવારણ થાય છે, પરંતુ દેશકાળનું ચક્ર ફરવાથી જેવી રીતે દરેક આચાર હવે નામ માત્ર રહ્યો છે, તેવી રીતે આ અગ્નિસંસ્કાર કર્મ પણ નામનો થાય છે. શબની ચિતામાં સુગંધી દ્રવ્યો તથા ઘી પુષ્કળ હોમવાને બદલે હવે માત્ર પાશેર ઘીથી અંત્યેષ્ટિની સમાપ્તિ થાય છે, અને ઘણાજ શોક સાથે કહેવું પડે છે કે જે ઘી હવાની શુદ્ધિ માટે અંત્યેષ્ટિ કર્મમાં હોમવાનું હતું તે ઘી આ કળીયુગના બ્રાહ્મણોએ અને બ્રાહ્મણોને પગલે ચાલવા વાળા બીજા લોકોએ મરનારની પાછળ મિષ્ટાન્ન ઉડાવવામાં વાપરવા માંડયું છે! મરનારની પાછળ ગૃહશુદ્ધિ, દેહશુદ્ધિ અને છેવટ વાયુની શુદ્ધિ કરવાની આ સર્વ ક્રિયાઓમાં જંતુઓનાં હુમલાથી શરીરનું રક્ષણ કરવાનો છે, છતાં આ સર્વ શ્રેષ્ટ આચારો ઢીલા પડયા છે, અને સર્વત્ર દુષ્ટ જંતુઓ, દુષ્ટ હવા, દુષ્ટ રોગો, અપવિત્રતા, ભ્રષ્ટતા, બુભુક્ષિતા અને અનાચારની વૃદ્ધિ થાય એવી હાનિકારક લૌકિક રૂઢીઓએ હુમલો કરેલો છે.

અહિંસા ધર્મમાં અને તેના નિયમોના પાલનમાં અન્ય પ્રાણીઓ અને સૂક્ષ્મ જીવ જંતુઓના રક્ષણનો જેટલો મુદ્દો સમાયેલો છે, તેટલોજ મુદ્દો માણસ જાતના પોતાના રક્ષણનો પણ તેમાં સચવાયલો જોવામાં આવે છે. જંતુઓની વૃદ્ધિ નાના પ્રકારના રોગોના કારણભૂત થાય છે, એ વાત આધુનિક વૈદ્ય વિદ્યાના વિદ્વાનોએ પણ સિદ્ધ કરેલી છે. માણસના પોતાના આહાર વિહારમાં અને આચારોમાં એ જંતુઓ જેમ ઓછા ઉત્પન્ન થાય તેમ માણસ જાતના શરીરનું વિશેષ રક્ષણ થાય એ વાત એ ઉપરથી અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે. હિંદુ ધર્મના આચાર્યોએ અને ખાસ કરીને જૈન ધર્મના આચાર્યોએ આ મુદ્દો લક્ષમાં રાખેલો છે.

અહિં મારે કહેવું જોઈએ કે જૈન ધર્મના આચાર્યોએ પોતાના ધર્મ કર્મના નિયમોના બંધારણમાં અહિંસાના રક્ષણ સાથે વૈદ્યક વિષયોને ઘણીજ પુષ્ટિ આપેલી છે. અત્રે થોડાંજ દ્રષ્ટાંતો આ વાતની ખાત્રીને માટે બસ થશે.

આ વિશ્વમાં અને વાતાવરણમાં અસંખ્ય જીવોની હયાતી છે અને નાના પ્રકારનાં કારણોને લઇને એ સંખ્યામાં જોત જોતામાં અસાધારણ વૃદ્ધિ થાય છે. જંતુના શોધમાં ઉતરી પડેલા આધુનિક વિદ્વાનો કહે છે કે ગણ્યા ગાંઠયા જંતુઓ થોડીજ મિનિટમાં કરોડો જંતુઓને પેદા કરે છે. આપણા જૈન ધર્મના આચાર્યોએ જાણે તે વખતે હાલના ડાક્તરોની પેઠે જર્મથિયરીનો વિચાર અને અભ્યાસ કરેલો હોય એવી રીતે તેઓ પણ જંતુઓની વૃદ્ધિની એવીજ ગણત્રી કરેલ છે. તેમણે જંતુઓના મુખ્ય બે વર્ગ પાડેલા છે.

અચેત અને સચેત. જૈન ધર્મના સાધુઓ અને સાધ્વીઓને માટે મને ઘણું માન છે અને ઔષધોપચારની બાબતમાં હું તેમને હમેશાં યથાશક્તિ મદદ કરતો રહેલો છું, તેથી જૈન સાધુઓના સંબંધમાં વિશેષ આવેલો હોવાને લીધે તેમના આચારો વિષે મને કાંઇ માહીતી મળેલી છે. તે ઉપરથી હું કહી શકું છું કે તેમના કેટલાક નિયમો અને આચારોનું મૂળ શારીરિક સદાચારના પાલનમાં રહેલું છે. જંતુ વિનાનું એક પણ સ્થળ ખાલી નથી, પણ શુષ્ક પદાર્થો સાથે રહેલા જંતુઓ અચેત છે અને લીલી વસ્તુઓ સાથે સંબંધ રાખનારા જંતુઓ સચેત છે. સચેત જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ કરીને ઘણી વખત ભારે ખરાબી કરે છે અને તેમાંના કેટલાક જંતુઓ શરીરમાં ગયા પછી પણ જીવતા રહી પોતાની અસંખ્ય ઓલાદને ત્યાં જન્મ આપે છે. આવાંજ કાંઈ કારણને લીધે જૈન ધર્મમાં પાણીને અચેત કરવા માટે ઉકાળવાની આજ્ઞા કરેલી છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર પણ ઉકાળેલાં પાણીની ભલામણ કરે છે. પાણી પડયું પડયું સચેત થાય તે ન થવા દેવા માટે પાણીમાં ચૂનો નાખી મૂકવાનો રિવાજ છે. પાણી ઉકાળવાથી અથવા તેમાં ચૂનો નાખવાથી પાણીની અંદરના જંતુઓ નાશ પામે છે. આવી રીતે પાણીનું શોધન કરીને તે પાણી પીવા તથા ન્હાવા ધોવાના કામમાં લેવાના નિયમમાં ખરો તાત્પર્ય શું છે તે સમજી શકવું મુસ્કેલ નથી. ચૂનો એ એક જબરૂં ડિસઇન્ફેકશન છે અને જૈનો આ મુદ્દા ઉપર તેનો ઉપયોગ કરે છે. જે વસ્તુઓને ખટાણુ ચડે છે તે વસ્તુઓમાં જીવ પડી જાય છે. વૈદક શાસ્ત્ર બહુ અથાણાં તથા બહુ શાક ખાવાની (**अशाक भूक**) મના કરે છે અને એજ હેતુથી જૈનાચાર અમુક ચીજનું અમુક રીતે કરેલા અથાણાંનો સ્વીકાર કરી બાકીનાં બીજાં બધાં ખાટાં અથાણાંનો નિષેધ કરે છે. રાંધેલો ખોરાક અમુક મુદ્દત પછી રૂપાન્તર થવા માંડે છે અને અમુક મુદ્દતે તેમાં વિકાર અને જીવની ઉત્પત્તિ થાય છે, તેથી ચોકસ મુદ્દત ઉપરાંત રાખી મુકેલા વાસી ખોરાકનો જૈન આચાર અનાદર કરે છે, તેમાં વૈદ્યક નિયમની પ્રતીતિ થાય છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વૈદ્યકશાસ્ત્ર બહુ શાક ખાવાની મના કરે છે, અને એજ નિયમને અનુસરી જૈન ધર્મમાં શાકના ખોરાક ઉપર બહુ અંકુશ મૂકવામાં આવેલો છે. ચોમાસામાં શાકનો વિશેષ નિષેધ કરેલો છે, તેનું કારણ ખુલ્લું છે, તે એ કે ચોમાસામાં જંતુઓની ઉત્પત્તિ ઘણી થાય છે અને લીલી વનસ્પતિ અને પત્ર શાકોમાં તે જંતુઓની એક જબરી ઓલાદ પેદા થતી હોવી જોઇએ. જૈન ધર્મે રાત્રી ભોજનનો નિષેધ કરેલો છે. દિવસની સૂકી હવામાં મોટો ફેરફાર થઈ હવાનું અને હવાના જંતુઓનું વિશેષ કરીને વાતાવરણમાં આવાગમન થાય છે. રાત્રે હવાની શાંતિ થાય છે અને શાંત હવામાં જંતુઓ પૃથ્વીની સપાટીની નજીકમાં આવે એવો સંભવ છે અને રાત્રે ભોજન થાય તો એ જંતુઓ ખાનપાનની વસ્તુઓને દૂષિત કરે એવા હેતુથી રાત્રી ભોજનનો નિષેધ કરેલો જણાય છે. આ બધા નિયમોમાંથી તાત્પર્ય એ નીકળે છે કે કોઈપણ પ્રકારે બહારના જંતુઓને શરીરના સંબંધમાં નહિ આવવા દેવા. બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો ખાનપાનના પદાર્થોની એવી તજવીજ રાખવી કે તેમાં જંતુઓ પેદા થાય નહિ અને પેદા થાય તો એ પદાર્થો ખાવાના ઉપયોગમાં લેવા નહિ. ચુસ્ત જૈનો સવારનો રાંધેલો ખોરાક સાંજે ખાતા નથી. જે ધર્મના આચાર્યોએ આવા નિયમો બાંધેલા છે તે ધર્મને ધન્યવાદ ઘટે છે.

હું મારા લાંબા અનુભવથી કહી શકું છું કે માણસ જાતનાં ઘણાંક દર્દો જંતુઓની સાથે સંબંધ રાખે છે અને તે જંતુઓ જેમ બહારથી લાગુ પડે છે તેમ શરીરની અંદર પણ ઉત્પન્ન થાય છે. અજીર્ણ, મંદાગ્નિ અને પાચનક્રિયાના વિકારોથી પકવાશયમાં સડો થાય છે, અને એ સડામાંથી જંતુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે. તથા દુષ્ટ અન્ન રસ સાથે તે લોહીમાં મળે છે. પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે આ અજીર્ણ, મંદાગ્નિ અને પાચનક્રિયાના વિકારોને ઉત્પન્ન કરનાર ઉપર કહેલાં સચેત પાણી, શાક તરકારી અને વાસી અન્નપાન દ્વારા શરીરમાં દાખલ થયેલા જંતુઓજ છે, અને જૈનધર્મના નિયમોનું જો રહસ્ય સમજી શકાય તો, એ બધી ખરાબીઓ ઉપર અંકુશ મૂકી આપણને નિરોગી રહેવાને સૂચવે છે.

વનસ્પતિ કરતાં માંસાહારમાં જંતુઓ જલદી પેદા થાય છે, અને જેમ બહારની હવામાં વનસ્પતિ અને શાક તરકારી કરતાં માંસ વહેલું સડવા માંડે છે તેમ ખોરાક રૂપે તેમ ઔષધ રૂપે પેટમાં ગયેલા માંસ અને બીજો પ્રાણીજન્ય ખોરાક (Animal food) પણ વહેલો સડે છે. માંસાહારથી લોહી જેટલું દુષિત થાય છે તેટલું વનસ્પતિના આહારથી થતું નથી. અને આ વાત આપણે વનસ્પતિનો આહાર કરવાવાળા વેજીટેરીયન લોકોની સાક્ષીથીજ નહિ પણ માંસાહારી લોકોમાં વસનારા વિદ્વાન ડાકટરોની સાક્ષીથી પણ સિદ્ધ થઇ છે.

માંસાહારનો નિષેધ કરવામાં શાસ્ત્રકારોનો શું આશય છે તે તપાસવો જોઇએ. શાસ્ત્રનાં પોથી માંહેના રીંગણાં અને શબ્દ પ્રમાણને બુદ્ધિવાદનો આ જમાનો જ્યારે માન આપવાને ના પાડે છે ત્યારે ધર્મના આચાર્યોએ હવે પોતાના ધર્મના સિદ્ધાંતોનું અને નિયમોનું ન્યાય (Logic) અને શાસ્ત્ર (Science) ના રીતે પ્રતિપાદન કરવાને તૈયાર થવું જોઇએ. માંસાહારમાં હિંસા થાય છે એ વાત આપણા હિંદુ હૃદયને તો દીવા જેવી દેખીતી લાગે છે, પણ જેઓ તેમાં હિંસા નહિ માને તેમને વાસ્તે માંસાહારના નિષેધની બીજી પણ દલીલો છે. આ દલીલો કપોળ કલ્પિત નથી, પણ રસાયનશાસ્ત્રની કસોટીએ ચડી વિદ્વાન મંડળમાં પસાર થઇ છે. બીજી દલીલ એથી પણ વિશેષ અગત્યની અને વધારે ધ્યાન ખેંચે એવી છે. આપણા ઘરડાઓની જુની કહેવતોમાંની એક કહેવત સાદી છતાં તે ગંભીર અર્થ વાળી છે. "આહાર તેવો ઓડકાર" આનો અર્થ "જેવા સ્વાદનો આહાર કરીએ તેવો ઓડકાર આવે" એટલોજ નથી. આ કહેવત એથી પણ વધારે ઉંડા અર્થનો બોધ કરે છે, અને તે એ છે કે, "જેવી પ્રકૃતિનો અને જેવા ગુણનો આહાર કરીએ તેવી પ્રકૃતિ તથા બુદ્ધિ ઘડાય છે." આ વાત સત્ય છે. વૈદ્ય વિદ્યાના ખરેખરા વિદ્વાન વૈદો અને ડાકટરોનું લક્ષ કેવળ શારીરિક ઉન્નતિ તરફજ નહિ હોવું જોઇએ. માનસિક વૃત્તિઓને પવિત્ર નહિ કરનારી શારીરિક ઉન્નતિ કેવળ નિષ્ફળ છે, અને આત્મિક ઉન્નતિ અથવા આમુષ્મિક સુખ પ્રાપ્તિને માટે બીલકુલ નકામી છે. માંસાહાર અથવા એવાજ બીજા પોષણના પદાર્થોથી શરીર વધારવું એવો વૈદ્ય વિદ્યાનો તાત્પર્ય નથી, પણ નિર્દોષ, નિર્મળ અને સાત્વિક આહારથી શરીરની, મનની અને આત્માની ઉન્નતિ કરવી એજ શારીર શાસ્ત્રકારોનો ઉંડો ઉંડો હેતુ હોવો જોઇએ. અને જેઓ એ લક્ષમાં રાખતા નથી તેઓ માણસ જાતને ઉન્નતિના શિખર ઉપર લઇ જનારા નથી, પણ અધોગતિના ખાડામાં ઉતારનારા માણસ જાતના કટ્ટા શત્રુ છે, એવું કહેવામાં કાંઇ

પણુ અતિયેાગ થતેા હેાય એવું હું માનતેા નથી. માંસાહાર શરીરને પુષ્ટ બનાવે છે, અને બીજાં પણુ ઘણાંક દ્રવ્યેા શરીરને પુષ્ટ કરવાને માટે ઉપયેાગી ગણાતાં હશે, પણુ તે આહાર બુદ્ધિમાં વિકાર કરવા વાળેા છે, અથવા વનસ્પતિના આહારને મુકાબલે વધારે નિષિદ્ધ છે એવું વિદ્વાન મંડળેામાં પણુ સિદ્ધ થયું છે ને થતું જાય છે. અને માંસાહારી મુલ-કેામાં પણુ વેજીટેરીયન લેાકેાની સંખ્યા લાખેા લેખે વધવા માંડી છે. ખેારાક પ્રમાણેજ પ્રકૃતિ બંધાય છે. તેનાં પુરાવામાં આપણે એક બાજુએ નિર્દોષ અને પવિત્ર આહાર કરનાર જૈનસાધુએાને મૂકેા, બીજી બાજુ માંસાહાર નહિ કરનારા પણુ સર્વ સ્વાદનેા અતિ-યેાગ કરનારા હિંદુએાને મૂકેા, અને ત્રીજી બાજુએ માંસાહારી અન્ય વર્ણોને મૂકેા અને પછી તપાસ કરેા કે ખાનપાનના પ્રભાવથી, દરેક વર્ગની ચેાકસ વ્યક્તિએાના અપવાદ સિવાય, એ ત્રણે કલાસ ઉત્તરેાત્તર સાત્વિક, રાજસી અને તામસી પ્રકૃતિની પ્રતિમા રૂપ છે કે નહિ? સાત્વિક અને સાદેા આહાર કરવા વાળા જૈન સાધુએામાં બહુધા સાત્વિક પ્રકૃતિનાં વિશેષ પરમાણુંએા હેાય છે. સાત્વિક તેમજ રાજસી આહાર કરવા વાળા બીજા હિંદુ લેાકેામાં બહુધા રાજસી પ્રકૃતિનાં પરમાણુંએા વિશેષ માલમ પડશે, અને દારૂ તથા માંસાહાર ઉપર જીવનારી હલકી જાતેામાં વિશેષ કરીને તામસી પ્રકૃતિનાં પરમાણુંએા જોવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે માંસાહારની વિરૂદ્ધ અહિંસા તથા દયાની સ્વાભાવિક લાગણીએા ઉપરાંત શારીરિક, માનસિક તથા આત્મિક ઉન્નતિની આડે આવનારી ઉપરની એ દલીલેા તરફ હું તમારૂં ખાસ ધ્યાન ખેંચું છું.

આ પ્રમાણે માંસનેા આહાર સર્વથા નિષિદ્ધ ઠરે છે, તેા ઔષધ પ્રયેાગેામાં પણુ એજ કારણને માટે પ્રાણીજન્ય પદાર્થો જેમાં આવતા હેાય એવાં ઔષધેા કરતાં વનસ્પતિ-માંથીજ બનતાં ઔષધેા વિશેષ હિતકારક સિદ્ધ થાય છે. ઔષધ પ્રયેાગેામાં પણુ પ્રાણી-જન્ય ઔષધેા કરતાં વનસ્પતિ જન્ય ઔષધેા એાછાં જંતુ ઉત્પાદક છે, અથવા બીજી રીતે બેાલીએ તેા, પહેલાં કરતાં બીજી જાતનાં એટલે વનસ્પતિના ઔષધેા વધારે વખત સુધી શુદ્ધ અને સારાં રહી શકે છે.

જૈન ધર્માનુયાયી લેાકેા આ બધી વાતેાને જ્યારે જીવ-દયા અથવા અહિંસાની દ્રષ્ટિથી જુએ છે ત્યારે વૈદ્યકશાસ્ત્ર શરીર સંરક્ષણુ અથવા શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિની દ્રષ્ટિથી અવલેાકે છે.

જૈનધર્મ જંતુ થિયરીમાં બહુ ઉંડેા ઉતર્યો છે, અને માંસાહાર અથવા જેમાં હિંસા કરવી પડે છે એવાં ઔષધેાના ઉપયેાગની સામે હિંદુ ધર્મના લેાકેાનેા મેાટેા ભાગ લાગણી ધરાવે છે. યૂરેાપ અને અમેરિકા ખંડમાં પણુ વેજીટેરીયન લેાકેાની સંખ્યા વધતી જાય છે, એટલુંજ નહિ પણુ ત્યાં એક એવેા પણુ વર્ગ હયાતીમાં આવતેા જાય છે કે જે કેાડ-લીવર જેવાં પ્રાણીજન્ય ઔષધેાની સામે પેાતાનેા અણુગમેા જાહેર કરી તેનેા ત્યાગ કરતેા જાય છે, પણુ અફસેાસની વાત એ છે કે આપણા દેશમાં એથી ઉલટીજ સ્થિતિ જોવામાં આવે છે અને કૅાડલીવર જેવી બાધકારક દવાએાનેા વપરાશ ઉલટેા વધતેા જાય છે. હું વિલાયતી દવાની વિરૂદ્ધ નથી. વિલાયતી દવાએા નહિ વાપરવાનેા કે નહિ પીવાનેા

મિથ્યા આગ્રહ રાખવાને હું કહેતો નથી, પણ જે વિલાયતી દવાઓ પરિણામે આપણી બુદ્ધિને ભ્રષ્ટ કરવા વાળી છે, તથા ધર્મની હાનિ કરવા વાળી છે તેવી દવાઓના વપરાશને જેમ બને તેમ ઓછું ઉત્તેજન આપવું જોઇએ. મને આ પ્રસંગે જણાવતાં આનંદ થાય છે કે જૈનધર્મે આવી વસ્તુઓના વપરાશ સામે ઘણો સારો અંકુશ મૂકેલો છે. ખાનપાન અને ઔષધોનો આ ભેદ જૈનધર્મના આચાર્યો, સાધુઓ, સાધ્વીઓ, અને ધર્મ શ્રદ્ધાળુ જૈનો જેટલો સમજે છે તથા સાચવે છે તેટલો હિંદુ ધર્મની કોમોમાં ઉંચા ગણાતા બ્રાહ્મણો પણ સાચવતા નથી. હિંદુ વૈદ્યક ધર્મશાસ્ત્રનું જૈનોથી વિશેષ રક્ષણ થયું છે.

અહિં એવો પણ એક પ્રશ્ન સહજ ઉત્પન્ન થશે કે હિંદુ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પશુ પક્ષીઓનો પણ ઔષધ તરીકે ઉપયોગ કરવાનું લખેલું છે. અને તેથી હિંદુ વૈદ્યકશાસ્ત્ર અંગ્રેજી વૈદક કરતાં કયાં ઓછું નિષિદ્ધ છે? અલબત, ખરી વાત છે કે, પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પશુ પક્ષીઓનાં અંગોનો દવાઓના કામમાં ઉપયોગ કરવાનું ફરમાવેલું છે, અને પ્રાચીનકાળમાં તેનો ઉપયોગ પણ થતો હતો, પણ બૌદ્ધ અને જૈનના પ્રબળથી એવા હિંસોત્તેજક ઉપચારોનો પ્રચલિત ઉપચારોમાંથી બહિષ્કાર થયો છે અને હિંદુ હૃદય એવું તો દયાર્દ્ર અને સુકોમળ થયું છે કે ઔષધના ઉપયોગ માટે પણ એક નિરપરાધી પશુ કે પક્ષીનો વધ કરવા કે કરાવવાના નામથી કંપે છે.

હું લગભગ વીશ વર્ષ થયાં વૈદકનો ધંધો કરૂં છું અને કાઠિયાવાડ, ગુજરાત તથા મુંબઇના પ્રસિદ્ધ વૈદોની ઔષધ પ્રક્રિયાઓથી હું પૂર્ણ વાકેફ છું; તે ઉપરથી આ ઇલાકામાં એવો એક પણ હિંદુ વૈદ નથી કે જેની ઔષધ ક્રિયામાં પશુ પક્ષીની હિંસા કરવામાં આવે એવો એક પણ પદાર્થ ઔષધ તરીકે વપરાતો હોય. ટુંકામાં જે ઔષધોની બનાવટમાં પશુ પક્ષીની હિંસા કરવી કરાવવી પડે એવાં તમામ ઔષધો હાલના વૈદકના ધંધામાંથી સેંકડો વર્ષ થયાં બાતલ થયાં છે, જેનો અર્થ એટલોજ છે કે હાલનું દેશી વૈદક અહિંસા ધર્મ પ્રતિપાદક છે, અને તેથી અહિંસા ધર્મપ્રતિપાદક જૈન ધર્માનુયાયીને દેશી વૈદક અને દેશી ઔષધો અભિષ્ટ અને આદરણીય જ છે.

હવે કેટલાક વિલાયતી દવાઓ અને વીલાયતી ખોરાકો (Foods) જે જૈન ધર્મના નિયમો પ્રમાણે ધર્મને બાધ કરતા છે અને શરીર સંરક્ષણના ઉત્કૃષ્ટ નિયમો પ્રમાણે આરોગ્યતાને પરિણામે પણ હાનિ કરતા છે, એટલે બુદ્ધિમાં વિકાર કરવાવાળા છે તે વિલાયતી દવાઓ તથા ખોરાકનાં વનસ્પતિ જન્ય પ્રતિનિધિ ઔષધો દેશી વૈદકમાંથી મળી શકે કે નહિ? આવો પ્રશ્ન સહજ ઉત્પન્ન થાય, અને મેં હમણાંજ એક જૈનબંધુ તરફથી સાંભળ્યું કે મુંબઈમાં મળનારી **જૈન કૉન્ફરન્સે** આ પ્રશ્ન ઉપાડી લીધો છે અને બેશક જૈન ધર્મી લોકોને હાથેજ આ અગત્યના સવાલનો નિર્ણય થવો નિર્મિત છે.

વિલાયતી દવાઓમાં કોડલીવર ઓઇલ, એકસટ્રેકટ ઓફ ચીકન, બોવ્રીલ, પેપસીન, અનેક પ્રકારના દારૂ અને મેલીન્સ ફુડ વગેરે ખોરાકો આપણા હિંદુ કુટુંબમાં પણ સાધારણ વપરાશની વસ્તુ થઈ પડી છે. આવી દવાઓ વાપરવી એ એક તરફથી હિંસાને ઉત્તેજન આપવા જેવું અને બીજી તરફથી આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે

તેમાંની કેટલીક પ્રાણી જન્ય દવાઓ વનસ્પતિ જન્ય ઔષધો કરતાં ગુણ ધર્મમાં વિશેષ નિષિદ્ધ છે. અને મેલીન્સફુડ વગેરે લાંબે કાળે બગડવાનો અને સચીત થવાનો સંભવ છે. આંહી દવાઓનાં પ્રતિનિધિ ઔષધો આપણા દેશી વૈધક ઉપચારો અને દેશી વનસ્પતિના અખુટ ભંડારમાંથી મેળવી શકાય તેમ છે. આ સંબંધી વિચાર કરવાને પુરતો વખત મળી શકયો નથી, તોપણ બે ચાર પ્રતિનિધિ ઔષધો જૈન કોન્ફરન્સની રૂબરૂ મેં રજુ કરેલાં છે, અને આ સંબંધી વિશેષ વિચાર અને વિશેષ અજમાયશ કરીને આવતી જૈન કોન્ફરન્સ પાસે આ અને બીજાં પ્રતિનિધિ ઔષધોને હું વધારે સારા આકારમાં મૂકવાને શક્તિમાન થઇશ. પણ તે પહેલાં મારા પ્રયોગોનું જેમ જેમ પરિણામ આવતું જશે તેમ તેમ તે પરિણામને અહિંસા ધર્મ પ્રતિપાલક જૈન ભાઇઓ તેમજ સમસ્ત ધર્મ શ્રદ્ધાળુ હિંદુ કોમોની જાણ માટે મારા લોકપ્રીય "વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરતો રહીશ.

છેવટે મારે કહેવું જોઇએ કે, જૈન કોન્ફરન્સે આ એક ઘણોજ અગત્યનો અને આખા દેશના લાભનો સવાલ હાથમાં ધર્યો છે અને આ સવાલને અગત્યતા અને ઉત્તેજન અપાશે તો, મને આશા છે કે દેશી વનસ્પતિઓ અને દેશી ઉપચારોનાં અખુટ ભંડારમાંથી વિદ્વાન વૈદ્યો તમામ વિલાયતી દવાઓનાં પ્રતિનિધિ રૂપ ઔષધો તૈયાર કરી શકશે. જો આ યોજના અમલમાં આવશે તો તેમાંથી બે મોટા લાભ થશે. એક લાભ એ કે, ધર્મનું રક્ષણ થશે અને બીજો એટલોજ અગત્યનો લાભ એ થાય કે દેશના દ્રવ્યનું રક્ષણ થાય. જૈનકોમ ધર્માગ્રહી છે, જીવદયા ધર્મ પ્રતિપાલક છે, ધનાઢય છે, વળી વ્યાપાર કુશળ છે, તેથી તે કોમ ધારે તો ઉપર લખ્યા બન્ને હેતુ સહેલથી સાધ્ય કરી દેશને પણ મ્હોટો લાભ કરી શકે. **તથાસ્તુ.**

વૈ. ક. સને ૧૯૦૩ જુન પૃ. ૧૩૭



हिंदु लोकोना जमणवारो अने आरोग्यता

હિંદુ લોકોમાં કેટલાક રિવાજો અને આચારો દાખલ થતી વખતે શરીર સંરક્ષણ અને આરોગ્યતાના સવાલનો મુખ્ય વિચાર કરેલો હોય એમ સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે. પવિત્રતા એ આરોગ્યતાનો મુખ્ય પાયો છે અને હિંદુ લોકોના આચારોમાં પવિત્રતાને મુખ્યતા આપેલી છે અને જોકે કેટલાક કેળવાયલા હિંદુ જુવાનો કેટલાક આચારોમાં વ્હેમ અને મૂર્ખતાનો આરોપ આપી તેની હાંસી કરતા હોય એમ માલમ પડે છે. તોપણ વિદ્યા અને શોધના વધારા સાથે જ્યારે આધુનિક વિદ્વાનો પવિત્રતાના એના એજ નિયમો શરીર સંરક્ષણ અને આરોગ્યતાનો ઉઘાડો હેતુ દર્શાવીને આગળ વધતા જાય છે ત્યારેજ પોતાના પૂર્વજોએ ઘડેલા આચારો તરફ તેમની શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. જમતી વખત સ્નાન કરવું, કપડાં બદલવાં, અબોટીયાં એટલે જમવાનાં ખાસ વસ્ત્રો જુદાં રાખવાં, એક બીજાનો સ્પર્શ કર્યા વિના અલગ અલગ ભાણાં માંડીને જમવું, જમવાની જગા છાણ માટીથી પવિત્ર કરવી, ઉચ્છીષ્ટ એટલે બીજાનું એઠું ખાવું નહિ, બીજાનું પીધેલું પાણી પીવું નહિ, ભોજનના આરંભમાં પહેલાં નાના ગ્રાસો (કોળીયા) ઘી ભેળવેલા ચોખાના લેવા, પુષ્કળ કોગળા કરીને મુખની શુદ્ધિ કરવી, જંગલ જતી વખત પાણી લેતી વખત માટીનો ઉપયોગ કરવો અને હાથ પગ પણ વારંવાર માટી વડે ધોવા, તેમજ પુષ્કળ કોગળા કરવા, જાજરૂ જઈ આવીને શરીર શુદ્ધિ અર્થે સ્નાન કરવું, મરી ગયેલાની પાછળ તેના નજીકના સંબંધીઓએ સૂતક (Sagrigation) પાળવું, હજામત કરાવીને બીજાનો સ્પર્શ નહિં કરતાં સ્નાન કરવું, હજામનાં હથિયારો ધોવરાવી શુદ્ધ કરવાં, પાણી માટે હજામનો પ્યાલો નહિ વાપરતાં પોતાનો પ્યાલો લેવો, વગેરે નાના નાના આચારોમાં પણ આરોગ્યતાનો જ મુખ્ય હેતુ સમાયેલો છે. દેહ શુદ્ધિ Disinfection અને આ સૌચ (Sagrigation) ની હિંદુ આચારોમાં ક્ષણે ક્ષણે અને પ્રસંગે પ્રસંગે આજ્ઞા કરેલી છે અને તેને હાલના નવા સુધરેલાઓ "હંબગ" અને "નોનસેન્સ" બોલીને નિંદી કાઢે છે, પરંતુ મરકી જેવા પ્રસંગોમાં એજ નિયમોને સરકાર બીજા રૂપમાં પળાવે છે અને કેળવાયેલા લોકો તેમાં પોતાનું હિત સમજીને પાળે છે. અમે આ ઠેકાણે એટલુંજ કહેવા માગીએ છીએ કે, હાલના ડાકટરોએ સેગ્રીગેશન અને ડીસઇન્ફેકશનના નિયમો હમણાંજ શોધી કાઢેલા છે, પણ અમારા નવા સુધરેલા જુવાનો જાણીને આશ્ચર્ય પામશે કે આપણા પૂર્વજોએ તો એ નિયમો પ્રાચિન કાળથી જ શોધી કાઢયા છે; એટલુંજ નહિ પણ સરકાર મરકીના નિમિત્તેજ એ નિયમો પળાવે છે ત્યારે અમારા પૂર્વજોએ તો મૃત્યુના દરેક કેસમાં એ નિયમો સૂતકના રૂપમાં ધર્મની આજ્ઞા તરીકે પાળવાનું ફરમાવેલું છે. પ્રાચિન આર્યોએ શરીર સંરક્ષણ અને આરોગ્યતા માટે કેટલી બધી સાવચેતી રાખેલી છે અને કેવા કેવા બારીક નિયમો પાળેલા છે, તે ઉપર જણાવેલા આચારો ઉપરથી સમજી શકાય છે.

આ પ્રમાણે હિંદુ રિવાજો અને આચારોમાં સર્વત્ર પવિત્રતા અને આરોગ્યતાના જ

ઉત્કૃષ્ટ હેતુનું સંગોપન થયેલું દ્રષ્ટિએ પડે છે. પણ કાળાંતરે કેટલાક એવા તો ભ્રષ્ટ રિવાજો દાખલ થઈ ગયા છે અને પ્રાચિન આચારો ઉપર એવાં તો પડ ફરી વળેલાં છે કે હિંદુ આચારોનું ખરૂં મહત્વ ઢંકાઈ ગયું છે, અને ઉલટી ભ્રષ્ટતા વધી છે. અમે આ ભ્રષ્ટતા અને ખરાબીમાં હિંદુ લોકોની હાલની જમણવારોને પહેલા નંબરે આગળ ધરીશું. હિંદુ લોકોની તમામ પવિત્રતા અને આરોગ્યતાનો હાલના જમણવારોએ ડાટ વાળી દીધો છે અને પવિત્રતા તથા આરોગ્યતાને ઠેકાણે ઠામઠામ અપવિત્રતા, ભ્રષ્ટતા, અને આરોગ્યતાનો સડો દાખલ થઈ ગયો છે! આ જમણવારોથી આરોગ્યતાના તમામ નિયમો તૂટી ગયા છે. સ્થળ સંકોચને લીધે અમે આ વિષયપર વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરી શકતા તથા પણ જમણવારોની હાલની પદ્ધતિ, તેમાં વપરાતી ચીજો, રસોઈ અને રસોયા લોકોની મલિનતા, ઠામ વાસણોની દુર્દશા, રસોઈ કરવાનાં અને જમવાનાં સ્થળોની ભ્રષ્ટતા, પીરસવાની કઢંગી રીતભાત, ખાવાની હલકી રૂચિ અને મલિન પદાર્થોનો સંપર્ક આ સર્વ બનાવો નિહાળતાં હિદુ લોકોની જમણવારો તરફ કયા પવિત્ર અને વિવેકી સહૃદય માણસને ત્રાસ નથી છૂટતો! અમે આ વાત નીચ વર્ણના હિંદુ લોકોની કરતા નથી. નીચ વર્ણના હિંદુ લોકોમાં ભ્રષ્ટતા જોવામાં આવે એમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી, પણ અમે ઉંચ વર્ણના હિંદુ લોકોની અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ બ્રાહ્મણ વર્ણની વાત કરીએ છીએ કે બ્રાહ્મણોના પવિત્ર પૂર્વજો મિતાહારી હતા, શુદ્ધાચારી હતા, સાત્વિક ભોજન (હવિષ્યાન્ન) કરનારા હતા, બહુ પાકીનો નિષેદ્ધ કરનાગ હતા, ગોમય ઈત્યાદિ પવિત્રતા કરનારા પદાર્થો વડે ભૂમિનું શોધન કરીને સુગંધી પદાર્થો વડે સુવાસિત કરીને એક બીજાનો સ્પર્શ કર્યા વિના ઘણીજ પવિત્રતાથી ભોજન કરનારા હતા, તે પવિત્ર બ્રાહ્મણોના હાલના વારસો કેવી હાલ હવાલ હાલતમાં જમે છે? અમને તે જોઈને ત્રાસ છૂટે છે! બ્રાહ્મણ વર્ગની આવી અધમતા પર અમને અશ્રુપાત થાય છે! બ્રાહ્મણ તેમજ બીજા ઉંચ વર્ણના હિંદુ લોકોની અધમ થઈ ગયેલી વૃત્તિનું અને તેમના ભ્રષ્ટાચારનું ખરૂં ચિત્ર જોવું હોય તો અમદાવાદ જેવા શહેરની પોળોમાં જમતી નાતોનો તમાસો જોઈ લેવો! ઔદિચ્ય વગેરે ઉંચ બ્રાહ્મણોની અધમતાનું ખરેખરૂં ચિત્ર તેમની નાત જમણવારોનાં દર્શન કરવાથી તમારી દ્રષ્ટિ આગળ ખડું થશે? લોકો બોલે છે કે, નાત ગંગાનો પ્રવાહ છે. તેનાં દર્શન કરવાથી પણ પાવન થવાય છે. આ કહેવત શી રીતે જન્મ પામી હશે તે અમે સમજી શકતા નથી. હાલની નાતોનાં દર્શન કરવાથી તો પવિત્ર અંતઃકરણ ઉલટું ખિન્ન થાય છે અને તિરસ્કાર છૂટે છે. હાલની નાત જમણવારોમાં પવિત્રતા એવી કોઈ વસ્તુજ નજરે પડતી નથી. રસોઈની સામગ્રીથી માંડીને છેક જમી લીધા સુધીનો સર્વ કારભાર આપણને અપવિત્રતા, ભ્રષ્ટતા, હલકાઈ, અને અનારોગ્યતાની જ જન્મભૂમિ માલમ પડશે! મિતાહાર, સાત્વિક આહાર, અને પવિત્રતા એ ત્રણ બાબતોનું તો હિંદુ લોકોના આચારમાં મીંડું વળી ગયું છે. જે સદાચારો શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિના સાધનભૂત મનાયા છે, તે સદાચારો હિંદુ લોકોના હાલના સંસારમાંથી છેક નાબુદ થયા છે, અને હિંદુ લોકો આ ત્રણ પ્રકારની ઉન્નતિમાં પાછળ પડેલા છે તેનું આજ મુખ્ય કારણ છે. બ્રાહ્મણો અને આર્યોની કિર્તિ આ ત્રણ સદાચારો વડેજ હતી. બીજી પ્રજાઓ ઉન્નતિમાં આવતી જાય છે તે પણ એવાજ સદાચારોના પાલનથી

આવતી હોય એમ સમજાય એમ છે. પારસી લોકોને અને અંગ્રેજ લોકોને યવન ગણીને આપણે હિંદુ લોકો પવિત્રપણાનો દાવો કરીને તેમનાથી દૂર ખસીએ છીએ. પણ એ લોકોનાં ઉંચાં કુટુંબો ખાનપાન અને પોશાક સંબંધી પવિત્રતા અને ચોખ્ખાઇના નિયમો પાળે છે તેવા નિયમો હિંદુ લોકોના બ્રાહ્મણો પણ પાળતા નથી, એવું અમારે દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે. હિંદુ લોકોએ પોતાના હિંદુપણાની ફીશીયારી કરવામાંજ સઘળું ગુમાવ્યું છે એમ અમારે અત્રે દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે. પોતાને મહા પવિત્ર ઋષિ જેવો ગણવાનો દાવો કરનારો એક બ્રાહ્મણ ત્રણ વખત સ્નાન કરશે, શરીરે રાખ ચોળશે, ધાબળી અથવા રેશમી અબોટીયાં ધારણ કરશે, અને રસ્તે ચાલતાં અન્ય વર્ણનો સ્પર્શ થઈ જશે તો અભડાઈ જવાશે, એવા ડોળમાં દૂર દૂર ભાગતો ચાલશે; પણ એ ઋષિરાજનાં બીજાં આચરણો અને ગુણો જોયા હોય તો જમણવારની રંગભૂમિ ઉપર જાઓ. પોળો અને શેરીઓમાં જ્યાં ખાળકુવાનાં અપવિત્ર ગંદાં પાણી ફરી વળેલાં હોય, જ્યાં નાનાં નાનાં બાળકોએ અને શેરીનાં કૂતરાં બિલાડાંએ ગંદકી કરેલી હોય, અને જ્યાં ઘર ઘરનાં જાજરૂની ગંદકી બહેકી રહેલી હોય, એવાં પવિત્ર (!) સ્થળો એ હાલના બ્રાહ્મણોની રંગભૂમિ છે? અને ત્યાં તેઓ કેવા રંગ ઉડાવે છે! આ પવિત્ર ભૂમિપર પત્રાળીઓ પાથરી દે છે અને ખાસાં રેશમી અબોટીઆં પહેરીને એક પવિત્ર ભૂમિપર પલાંઠી વાળીને બેસી જાય છે. આ ઋષિરાજ સ્નાન કરે તો એનાજ બાપના સમ! જ્યાં રંગભૂમિનો ઉપર વર્ણવ્યો તેવો મહિમા હોય ત્યાં સ્નાનની જરૂર હોયજ નહિ! અને કદિ સ્નાન કર્યું હોય તો પણ રંગભૂમિ તેને ખાસા ચોખ્ખા ચણુક બનાવી દે છે! પ્રાચિન બ્રાહ્મણોના ભોજન વખતની પુષ્પમાળાઓ અને અગરબત્તિ આદિ સુગંધી દ્રવ્યોને બદલે હાલના ગુજરાતી બ્રાહ્મણોની આ રંગ ભૂમિપર ખાળકૂવા, જાજરૂ, કુંડીઓ અને શેરીના ગંદા પદાર્થોની ખુશબો ચારે તરફ ઉડી રહેલી હોય છે. આ હાલના બ્રાહ્મણોની અને તેમના જમણવારોની પવિત્રતા! હવે ભોજન સામગ્રીનો વિચાર કરીએ. બહુધા મોટી નાતોમાં અને ઘણે ઠેકાણે નાના પાકમાં પણ રસોઇની વસ્તુઓ (લોટ, દાળ. ચોખા, ઘી, ગોળ, શાક વગેરે) તપાસીને સારામાં સારી અને તે તાજી લેવી એવી કડાકૂટ કરવાનું હિંદુ લોકોએ હવે છોડી દીધું છે અને જે તે ખાવું એમાંજ કૃત્યાકૃત્યપણું તેમણે માની લીધું છે! લોટ સડેલા ઘઉંનો હો, કે કાંકરા વાળો હો, ગોળમાં ઠીકરાં, માટી મળેલાં હો, કે મરી ગયેલા મંકોડા ભળી ગયા હો, ચોખામાં ચૂનો હો, કે માટી હો, શાક સડેલાં હો, કે જેમાં જીવડાં બાઝેલાં હો, રાંધવાનાં ઠામ કટાઇ ગયેલાં હો કે આગલી રસોઇનું સડેલું અન્ન ચોટેલું હો, પાણી ડોળું હો, કચરાવાળું હો, કે સેંકડોના હાથવતી ડખોળાઇને ભ્રષ્ટ થયું હો, ગમે તેમ થયું હો, પણ જમણવારની રંગભૂમિ પર કશો ભેદ કે વિચાર કરવાની હિંદુભાઇઓને જરૂર રહીજ નથી! પત્રાળીમાં સર્વ સામગ્રી આવી પહોંચે, એટલે અકરાંતીયા થઇને ખાવું એજ આ રંગભૂમિ પર તેમનું પરાક્રમ છે. હિત અને અહિત ખાનપાનનો વિચાર તો આપણા બાપદાદા કરતા હતા, એટલે હવે આપણે એ માથાફોડ કરવાની જરૂર નથી! દાળ તથા શાકમાં મરચાં તો ચુંદડી જેવો રંગ ન જામે ત્યાં સુધી પત્રાળીની શોભા ગણાય નહિ અને ત્યાં સુધી હાલના હિંદુભાઇઓને ભોજનમાં લેજત પણ આવતી નથી! જમણવારની બધી શોભા મરચાં, આમલી અને તેલથી ખીલી

નીકળે છે! ઘીને સાટે ધમ અને લાકડસાઇ લાડુમાં ખાંડના ફાકડા હોય તેની ફિકર નહિ! અમારા સાત્વિક આર્યોની હાલની હિંદુ પ્રજાનું આ પ્રિય ભોજન! પછી તેમને સાત્વિક કહો કે તામસી કહો, અમારે ખાવા સાથે કામ છે! અહો! કયાં મિતાહારી[1] અને હિતાહારી[2] આર્યો અને કયાં તેમના વારસોનું બુભુક્ષિતપણું!

ધન્વંતરીને કોઇએ પ્રશ્ન કર્યો હતો કે જગત્માં નિરોગી કોને કહેવો. જેના ઉત્તરમાં ધન્વંતરીએ કહ્યું કેઃ—

हितभुक्, मितभुक्, अशाकभुक्.

અર્થ—હિતકારક ખાવા વાળો, માફકસર ખાવા વાળો, અને શાક નહિ ખાવા વાળો, એને રોગ થાય નહિ.

हितभुक्—[3]પ્રાચીન આર્યો હિતભુક્ એટલે હિતકારક ખોરાક ખાવા વાળા હતા. તેઓ ખાવાના પદાર્થોનો ગુણદોષ જોતા હતા, અને જે પદાર્થો બુદ્ધિને અને ઇંદ્રિયોને ભ્રષ્ટ કરે, તમોગુણની વૃદ્ધિ કરે, અને નાના પ્રકારના વિકારોને પેદા કરે એવા પદાર્થોથી હમેશાં વેગળા રહેતા હતા. વળી **मितभुक्**-એટલે માપી માપીને માફકસર ખાવું અને **अशाकभुक्**-શાક ન ખાવું. પણ અમારી જમણવારની રંગભૂમિ પર પાથરેલી પત્રાળીઓ શાકથી ખીલી રહેલી હોય છે. "હિતભુક્"ની તો મા મુઇ! જીભને સારૂં લાગે તે હિત! છાતી બળે, લોહી તપે, વીર્ય તવાઇ જાય, અને છો પાયમાલી થાય પણ સ્વાદ વગર ન ચાલે! થોડું ખવાય તો ખોટ જાય, વાદે વધુ ખવાય અને પછી બીજે દહાડે ભલેને લોટીયા ભરાય! પણ ખાવું શું? હિંદુભાઇઓમાં હવે હીર તો રહ્યું નથી, તોપણ જમણવારની રંગભૂમિ તો ગાજતી ને વાજતી! કેમકે હિંદુ લોકોના પેટ ભરા પાદરી ભૂદેવોએ એવું ઠરાવીને ઠસાવી દીધું છે કે જમવું અને જમાડવું એજ આપણો ધર્મ! પેટ બાળીને પૈસો બચાવવો અને માબાપના કારજ પછવાડે વાપરવો. તેમાં બ્રહ્મ ભોજન પ્રથમ! અથવા વરઘોડાની વાહ વાહ બોલાવવી! ઘરડાં માબાપને જીવતાં પૂરૂં ખાવા પણ ન આપવું, અને તેના મરણ પછવાડે મલકાતાં મલકાતાં નાતો જમાડી મોટા બનવું એ અમારો એક ધર્મ! દીકરો ભણવાની ચોપડી માટે રોઇ મરે તો પણ ખીસામાં! પૈસો નીકળે નહિ. અને દીકરીને પેટપૂર રોટલો પણ મળે નહિ, પણ એજ દીકરા દીકરીના વરઘોડામાં સેંકડો રૂપિયા ઉડાવી નાત જાતમાં વાહ વાહ લેવી એ અમારો બીજો ધર્મ? ઉમર તથા સ્વભાવનાં કજોડાં થાય, તેમનો સંસાર ભલે ખાટો ઝેર થાય, દીકરો ભલે ઉંડા ભમરીયામાં પડે અને દીકરી ભલે દુઃખ દરીયામાં પડે, અમારે નાત જાતમાં મોટાં કુળ જોઇ મોટાઇ મેળવવાની જરૂર છે! આ અમારી સાંસારિક સફળતા! અને છોકરાં અભણ, મૂર્ખ ભલે હો, પૂરા પોષણ વિના તેઓ કાચાં ને કાચાં કરમાઇ જાઓ, પણ અમારે તેમના વિવાહમાં વાહ વાહ લેવી અને વરઘોડા તથા જમણવારની મોજ ઉડાવવી. આવી રીતે અમારે દરેક પ્રસંગે જમવું અને જમાડવું એ તો અમારો બાપદાદાનો ધંધો થયો; છેવટ કાંઇ

---

૧ માફકસર-થોડુંખાનારા, ૨ હીતકારક પદાર્થો ખાવા વાળા.

૩ હિત અને અહિત પદાર્થો કોને કહેવા અને તે વર્ગમાં કયા કયા પદાર્થોને ગણવા તેનું શાસ્ત્રાધારથી વર્ણન અમારા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલ "ઘરવૈદ્" નામના ગ્રંથમાં વિસ્તાર સાથે કરેલું છે.

નહિ તો લુખા લાકડસાઇ! ખાંડના ફાકડા અને શાકના ડુચા ખવરાવીને પણ નાત જમણ તો દેવુંજ જોઇએ નહિ તો બાપદાદાની આબરૂ ઓછી થાય! ધન્વંતરી જેવો મહાત્મા પ્રાણાચાર્ય કહે છે કે શાક ન ખાય તે નિરોગી રહે અને બહુ શાક ખાય તે રોગી થાય. પણ અમારે તે શીખામણ જોઇતી નથી! અમારા ગુજરાતી હિંદુભાઇઓ જમણવારમાં શાકને તો મુખ્યતા આપે છે. લાડુ પાશેરનો એક ખવાય તો ભલે પણ બે ચાર શાકનો શેર ભાર પેટમાં જાય તોજ અમારી હોજરી તૃપ્ત થાય અને એટલા શાક સાથે બધાં મળીને એકાદ રૂ. ભાર મરચાં અને એકાદ બે રૂ. ભાર મીઠું પણ પેટમાં જવું જોઇએ. એક વીર્યને બાળે અને બીજું વીર્યને ગાળે તો ભલે બાળે ને ગાળે પણ અમારા સ્વાદ પાસે ધન્વંતરીનું પાંડિત્ય કામ આવે તેમ નથી!

આ પ્રમાણે ધન્વંતરીનો "હિતભુક્" "મિતભુક્" અને "અશાકભુક્" નો ઉપદેશ અમારી હિંદુ ભોજનશાળામાંથી બાતલ થયો છે અને તેને ઠેકાણે "અહિતભુક્" "અમિતભુક્" અને બહુ "શાકભુક્" નો સિદ્ધાંત સર્વત્ર દાખલ થયો છે. અંગ્રેજો અણુઘડ છે કે ઝાઝું શાક ખાતા નથી! તેમને ખાતાં આવડતું નથી! ખરેખરૂં ખાતાં ગુજરાતી લોકોને આવડે છે અને તેમાં પણ સુરતી લાલાઓને બહુ સારૂં ખાતાં આવડે છે અને તેથીજ સુરતમાં માઇકાંગલાં જેવી મૂર્તિઓ નજરે પડે છે! નાજુકાઈ એ હાલના જમાનાની ફેશન છે તો શરીર નાજુકલાં અને નાલ્લાં થાય એવી ફેશન પણ કાં નહિ જોઇએ? અંગ્રેજ અને બીજા લોકો શરીરે અને બુદ્ધિએ ચડીયાતા છે, તોપણ કાંઇ તેઓ હિંદુ જેમ પવિત્ર જાત છે? દુનિયાં ભ્રષ્ટ થતી જાય છે ભાઈ, ગમે તેમ થાઓ, દેશ જાઓ, ઘર જાઓ, શરીર જાઓ અને બુદ્ધિ પણ જાઓ, પણ કાંઈ આપણા બાપદાદાના આચાર અને રિવાજ છોડાય અને છોડીએ તો પછી હિંદુ શાના? આ મિથ્યાભિમાન છૂટવાનું નથી અને હવે જવાનું કાંઇ બાકી રહ્યું નથી! દેશ અને દેશની સર્વ સંપત્તિ તો ગઇ છે, અને જે શરીર સંપત્તિ થોડી રહી છે તે પણ હવે જવા બેઠી છે. કેમકે દેશમાં દોલત નહિ હોવાને લીધે આપણા હિંદુ લોકો ઉંચા પ્રકારનું ખાનપાન કરી શકતા નથી અને જ્ઞાન અને બુદ્ધિની સરસાઇને ઠેકાણે જમણવારો અને વરઘોડાનો ઉન્માદ વધતો જાય છે. ખીસ્સાં ખાલી હોવાથી એ ઉન્માદ બહુ અનર્થનું મૂળ થઇ પડેલ છે અને દેશમાં તામશી ખોરાકની ખરાબી બહુજ વધતી જાય છે. વૈ. સને ૧૯૦૨, અંક ૪.

दरदोना संबंधमां दरदीओनी जवाबदारी

લોકોના દરદો તાકીદે નથી મટી શકતાં તેને માટે ઉપચારકો કરતાં દરદીઓ વધારે દોષપાત્ર હોય છે. ઉપચારકો અને દરદીઓ તરફની આ ખામીઓ, અજ્ઞાનતા અને બેદરકારી દૂર થાય તો કેટલાંક અસાધ્ય દરદો સાધ્ય સ્થિતિમાં આવી શકે છે અને વિલંબથી

મટી શકે તેવાં દરદો તાકીદે મટી શકે છે. ઉપચારકો એટલે વૈદ્યો, ડાક્તરો અને હકીમોના અજ્ઞાનથી, બેદરકારીથી અને સ્વાર્થથી કેટલીક ખરાબી થાય છે તે વિષે હવે પછીના અંકોમાં અમો વિસ્તારથી લખીશું. અત્રે દરદીઓ અને દરદીઓની સારવાર કરનારા સગા સંબંધીઓની ભૂલો અને ખામીઓ બતાવીએ છીએ, જેથી ભવિષ્યમાં તેઓ તેને સૂચના તથા સલાહ તરીકે લક્ષમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્ત્તશે તો ઘણો લાભ થવાનો સંભવ છે. દરદીઓના આપણે બે વર્ગ પાડીએ. સ્વતંત્ર અને પરતંત્ર.

૧ સ્વતંત્ર દરદીઓ એટલે જેઓ પોતાના ઉપચારને માટે પોતેજ જોખમદાર છે તે. આવા દરદીઓમાં ઉમર લાયક, જેની અક્કલ ઠેકાણે છે એવી અને જેઓ પોતાની બુદ્ધિથી દવા કરાવવામાં સ્વતંત્ર છે, એવા દરદીઓનો સમાવેશ થાય છે. ૨ પરતંત્ર દરદીઓ એટલે જેઓ બાળક છે, દરદ વધી જવાને લીધે જેમનું મગજ તથા બુદ્ધિ કામ કરી શકતાં નથી, જેઓ ખાટલાવશ હોવાથી બીજાના ઉપર આધાર રાખે છે અને જેઓ છેક વૃદ્ધ છે તે. પહેલા વર્ગના દરદીઓ પોતાના ઉપચાર તથા ખાનપાનને માટે પોતે જવાબદાર છે અને બીજા વર્ગના દરદીઓના ઉપચાર તથા ખાનપાનની તજવીજને માટે તેની આસપાસ ચાકરી કરનારાઓ જવાબદાર છે.

દરદીઓના ઉપચાર કરવાની જવાબદારીમાં ઘણીએક બાબતોનો સમાવેશ કરી શકાય છે. પ્રથમ તો યોગ્ય ઉપચારક એટલે વૈદ્ય કે દાક્તરની પસંદગી કરવામાં ભૂલ નહિ થવી જોઇએ. વૈદ્ય કે દાક્તર નિર્લોભી, દયાળુ, અને કાળજી વાળો હોવો જોઇએ. એક હુંશિયાર પણ લોભી, નિર્દય અને બેદરકાર ઉપચારક કરતાં સાધારણ અનુભવ અને અક્કલનો નિર્લોભી, દયાળુ અને કાળજી વાળો ઉપચારક વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. પહેલા પ્રકારના ઉપચારકો લોકો પાસેથી પૈસા વધારે કઢાવે છે, અને તેના બદલામાં બેકાળજીથી કામ કરે છે. પરિણામ એ આવે છે કે જે દરદીઓ તેનું મોં ભરે છે તેનું કામ સારી રીતે થાય છે અને બીજાઓ પસ્તાઇને પાછા વળે છે. એથી ઉલટું જેઓ નિર્લોભી અને દયાળુ હોય છે તેઓ પૈસા કરતાં ગરીબ લોકોનું કામ વધારે ધ્યાન દઇને કરે છે અને અંતઃકરણની દયા તથા ઉમળકાથી જેવું કામ થાય છે તેવું પૈસાથી થતું નથી. લોભી તથા નિર્દય ઉપચારકોને હાથે કેટલી ખરાબી થાય છે તે "ઉપચારકોની જવાબદારી" ના વિષયમાં બતાવવામાં આવશે. દરદીઓએ પહેલી કાળજી એ રાખવી કે તેનો ઉપચાર કરનાર વૈદ્ય અથવા ડાક્તર નિર્લોભી અને દયાળુ દિલનો છે કે નહિ. આથી વધારે અગત્યની ચેતવણી જે પ્રથમ રહેવી જોઈતી હતી તે હવે કહેવામાં આવે છે. તે ચેતવણી સદા સર્વદા દરદીઓના સગાં સંબંધીઓએ લક્ષમાં રાખવા જેવી છે. પેટ ભરવાની ખાતર કેટલાક મોટી મોટી દવાઓનો ડોળ રાખી ફર્યા કરે છે અને ભોળા લોકોને પોતાની વાક્જાળમાં ફસાવી પૈસા કઢાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓને વૈદ્યક વિષયનું કાંઇપણ શાસ્ત્રોક્ત જ્ઞાન નહિ હોવાને લીધે તેમજ પૈસા પેદા કરવાના લોભને લીધે દવાથી દરદો વધારી દરદીઓને ભયમાં નાંખે છે, અને પછી વધારે પૈસા કઢાવી રાત લઇ ભાગી જાય છે. અસંખ્ય દરદીઓના પૈસા આવી રીતે ખરાબ થયા છે અને અનેક દરદીઓના શરીરને જોખમ થયેલું છે. આ વિષયમાં લોકોની ભૂલ એ થાય છે કે ક્વચિત્ કોઇ બાવા, ફકીર કે લેભાગુ વૈદ્ય હકીમ

કે ડાક્તરની દવાથી કે પછી દૈવયોગથી કોઈ દરદીનું દરદ મટે છે અને તેનો યથા અનાયાસે તે લેભાગુને મળી જાય છે તો તેમાંથી અજ્ઞાન લોકો કાગનો વાઘ કરી મૂકી પેલા લેભાગુનાં ચારે તરફ વખાણ કરે છે, અને પડોશીઓને તેની દવા કરવાની સલાહ આપવા મંડી જાય છે. આપણા લોકોમાં આવા અવિચારી સલાહ આપનારા ઘણાં હોય છે, અને એ લોકોની સલાહ પર વજન આપનારા લોકો તેમની સલાહને કાન દે એ સ્વાભાવિક છે. આ વિષયમાં અમારી સલાહ એટલીજ છે કે આવી વાતો પર બીલકુલ વજન નહિ મૂકતાં ઉપચાર કરવાનો જે રસ્તો છે તેજ લેવો એટલે પોતાના ગામ કે શહેરમાં ઉપર લખેલ ગુણવાળો સારો શાસ્ત્રોક્ત રીતે શીખેલો અનુભવી વૈદ્ય કે ડાક્તર હોય તેનીજ દવા કરવી અને દરદ મટે કે ન મટે તોપણ એવાજ ઉપચારકોને આખર સુધી વળગી રહેવું, જેથી જોખમ કરતાં લાભ વિશેષ થવાનો સંભવ છે. "ઉંટ વૈદ્યને હાથે બચવું તેના કરતાં વિદ્વાન વૈદ્યને હાથે મરવું વધારે સારૂં." આવી લોકોમાં ચાલતી કહેવત ઘણીજ ઉંડી સમજણથી અને અર્થથી ભરેલી છે, માટે તે કહેવતને કદી પણ ભુલવી નહિ જોઇએ.

સારા વૈદ્ય કે ડાક્તરનો આશ્રય લીધા પછી બીજી અગત્યની વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે, દવા તથા ખાનપાનની બાબતમાં વૈદ જે સલાહ આપે તેને બરાબર અમલમાં મૂકવી. દરદીઓ ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે ચાલતા નથી અને તેથી તેમનાં દરદો મટતાં નથી અથવા લાંબું ચાલે છે અને પછી કંટાળીને વૈદ્યનો દોષ કાઢી દવા મૂકી દે છે; પરંતુ એવા અદ્રઢ અને અસ્થિર મનના દરદીઓ જ્યાં જ્યાં જાય છે અને ભટકે છે ત્યાં સર્વ ઠેકાણે તેમની એજ સ્થિતિ થાય છે અને આખરે દરદ વધીને અસાધ્ય થાય છે. આવા અસંખ્ય દરદીઓનો અમને અનુભવ મળેલો છે. કેટલાક દરદોમાં પથ્ય એટલે પરહેજી અરધી દવાનું કામ કરે છે અને કેટલાંક દરદોમાં તો પથ્ય એજ દવા છે. કેટલાક દરદ એવાં છે કે, પરહેજી વિના દવા ખાવાથી દરદો દબાય છે ખરાં પણ મૂળમાંથી મટી શકતાં નથી. આવાં દરદોને મૂળમાંથી કાઢવા માટે ખાનપાનમાં મોટો ફેરફાર કરી નાંખવાની જરૂર પડે છે. વૈદ્યો અને ડાક્તરોની જવાબદારીના વિષયમાં વિસ્તારી લખવામાં આવશે તે પ્રમાણે ઉપચાર કરવામાં ઉપચારકોનું લક્ષ નીચેની બેમાંથી એક વાત તરફ દોરાય છે અને એ રીતે ઉપચારકના બે વર્ગ કલ્પી શકાય. એક વર્ગ એવો છે કે, જે હંમેશાં એવીજ વૃતિ ધરાવે છે કે દરદી પાસેથી જલદી જલદી પૈસા શી રીતે મળી શકે. આ હેતુને મુખ્યતા આપી કામ કરનારા વૈદ્યો અને ડાક્તરો ગમે એવા ઉપાયોથી પણ પોતાના દરદીનું દરદ જલદી દબાય અથવા શાંત પડે એવા ઉપાયો કામે લગાડવાને લલચાય છે, પછી તે ઉપાયો દરદીને પરિણામે હિતકારક હો વા ન હો; અથવા કાંઇ નવો વ્યાધિ ઉપજાવે કે શરીરની પદ્ધતિમાં બીજો અહિત ફેરફાર કરે તેની તેને થોડીજ દરકાર રહે છે, અર્થાત્ આવા ઉપચારકોને હાથે બકરૂં કાઢતાં ઊંટ પેસવાનો સંભવ પેદા થાય છે. ૨ જા પ્રકારના ઉપચારકો દ્રવ્ય પ્રાપ્તિના હેતુને મુખ્યતા નહિ આપતાં દરદીનાં દરદની સાથે તેના શરીરની સામાન્ય સુખાકારી અને આરોગ્યતાને પ્રથમ મુખ્યતા આપે છે, અને તેમ કરવા જતાં ઉતાવળીયા અને અવિચારી દરદીઓમાં અપયશનું પાત્ર બને છે અને પૈસાની હાનિ થાય છે તે તો જુદીજ. આ જાતના ઉપચારકો આવા પૈસાની તથા યશની હાનિને માટે બીલકુલ દરકાર કરતા નથી; તેઓ દરકાર માત્ર પોતાના દરદીનું દરદ મટા-

ઠવાની સાથે આરોગ્યતાને બીજી રીતે કાંઈ ખલેલ ન પહોંચે તેનીજ કરે છે. પહેલા પ્રકારના સ્વાર્થ-પ્રાધાન્ય ઉપચારકો પોતાના દરદીને ખાનપાનાદિક બધી તરેહની છૂટ અને અનુકૂળતા કરી આપી તેમને તરતને માટે રાજી રાખે છે. ત્યારે બીજા પ્રકારના પરાર્થ પ્રાધાન્ય ઉપચારકો ખાનપાનાદિકની પરેજી કરાવે છે, એવા હેતુથી કે પોતાના દરદીની આરોગ્યતા સારી થાય. અને દરદને ઢાંકણું નહિ દેવાતાં તે મૂળથી મટે. જ્યારે પહેલા પ્રકારના ઉપચારમાં ઘણુંજ અસાધ્ય અને કષ્ટસાધ્ય દરદો પર માત્ર અમુક વખત માટે ઢાંકણું દેવાય છે ત્યારે બીજા પ્રકારના ઉપચારમાં વિલંબ થાય છે, તોપણ દરદ તેના મૂળમાંથી કાઢી શકે છે. આંહિ દરદીઓએ ઉપચારનો ઉત્તમ હેતુ તથા ક્રમ સમજીને ઉપચારકોની સલાહને અનુસરી વર્ત્તવું, એ દરદીઓની જવાબદારીનો વિષય છે, પણ દરદીઓનો મોટો ભાગ પોતાની આ જવાબદારીને બીલકુલ સમજી શકતો નથી. આ વાત વધારે સ્પષ્ટ થવા માટે અમે નીચે કેટલાંક દરદો આપીએ છીએ, કે જે દરદોની સામે બતાવેલા પરેજીના નિયમો ન પાળવામાં આવે તો તે દરદો કદિ પણ મટી શકેજ નહિ અને કદિ ઉપલક દ્રષ્ટિએ મટેલાં લાગે તોપણ પાછાં ઉથલો માર્યા વિના રહેજ નહિ.

પાચનક્રિયા સંબંધી દરદો, જેવાં કેઃ—

(૧) **અજીર્ણ**—આ દરદમાં લંઘન એટલે એકાદ ટંક કાંઈ ખાવું નહિ એ મુખ્ય છે. જો તેમ કરવામાં આવે તો અજીર્ણ વગર દવાએ પણ મટી જવાનો સંભવ છે. અજીર્ણ થયું હોય તેમાં ખોરાક છેક હલકો લેવો જોઇએ. અને જો તેમ ન કરવામાં આવે તો અજીર્ણમાંથી મરડો અને મરડામાંથી સંગ્રહણી અને સંગ્રહણીમાંથી મૃત્યુ એ ક્રમવાર પરિણામ આવ્યા વિના રહે નહિ. સાધારણ અજીર્ણ અને તેના ઝાડા સાથેજ દવાથી તથા ખાવાપીવાનો થોડોક ફેરફાર કરવાથી મટી જાય છે, પણ જો અજીર્ણનો દોષ વધારે હોય અને ખાવાની પરેજી ન રહે તો તે દરદનાં લફરાં રહી જાય છે. વૈદ્ય કે ડાક્તર અજીર્ણવાળા દરદીને છેક હલકો ખોરાક લેવાને ફરમાવે છે. તેમ છતાં અગાડી દરદીઓ તે પ્રમાણે વર્ત્તતા નથી; છેવટ ડાકટર કંટાળીને ઓપિયમ જેવી સ્તંભક દવા આપીને ઝાડો બંધ કરે છે, પણ અજીર્ણનું મૂળ રહી જાય છે, અને તેમાંથી મરડો થાય છે.

(૨) **મરડો**—અપકવ અનાજ આંતરડામાં ભરાઇ રહી પાચનક્રિયાનો અટકાવ કરે છે. પાચનક્રિયાના નિયમોને સમજનાર વૈદ્ય કે ડાકટર મરડાના દરદીને બોજા વાળો ખોરાક ખાવાની કદિ પણ છૂટ આપશે નહિ, પણ મૂર્ખ દરદીઓ આવી વાત તરફ ઘણું થોડું લક્ષ આપે છે અને આખર વૈદ્યો અને ડાકટરોને અદલ બદલ કરી મરડાને સંગ્રહણીના રૂપમાં લાવી મૂકે છે. મરડામાં છેક હલકો ખોરાક લેવાની જરૂર છે. એક તરફથી પાચનક્રિયાને મદદ કરે એવી ભારે ભારે દવા લીધા છતાં જો ખોરાકનો ફેરફાર નથી થતો તો તે ભારે દવાઓ કાંઇ કામ કરી શકવાની નથી અને બીજી તરફથી હલકા ખોરાકની સાથે આપેલી સારી દવા પણ જલદી આરામ આપે છે.

સંગ્રહણી:—આ દરદને લોકો અસાધ્ય ગણે છે અને જો ખરા રસ્તે તેનો ઉપાય નથી થતો તો તે અસાધ્યજ છે. સંગ્રહણીનો હજારે એક દરદી બચે છે અને તેમાં વૈદ્યો તેમજ દરદીઓ બન્ને પછી દોષપાત્ર છે. અનાડી અને લેભાગુ ઉંટવૈદ્યોની તો કાંઈ વાત કરતા નથી, પણ દરદના સ્વરૂપને જાણનારા વિદ્વાન વૈદ્યો પણ ઘણીવાર આ દરદને નિર્મૂળ કરવા સારૂ જે ઉપાય કરવા જોઈએ તેવા ઉપાયો કામે લગાડવામાં ઉપેક્ષા કરે છે. અથવા દરદીની ઇચ્છાને અનુસરી પરિણામે તેનું હિત ન થાય એવા ઉપાયની યોજના કરે છે. સંગ્રહણીનાં દરદો ચોકસ પથ્યથીજ સારાં થઈ શકે અને તે વિના કદિપણ સુધારો થાય નહિ એ વાત વિદ્વાન વૈદ્યોએ અને ડાકટરોએ પોતાના દરદીઓને ગળે ઉતારવી જોઇએ અને લોકોએ આ વાતથી સદાને માટે જાણીતા થવું જોઈએ. અથવા લોકોમાં એવા જ્ઞાનના સંસ્કારો પડવા જોઈએ કે જેથી તેઓ પોતાની મેળેજ સમજે કે સંગ્રહણીનું દરદ જો મટે તો તે ચોકસ પથ્યથીજ મટે અને તે વિના મટેજ નહિ. સંગ્રહણીનો વ્યાધિ કષ્ટ સાધ્ય અને મોટે ભાગે અસાધ્ય છે, તેમ છતાં જે દરદીઓ વિદ્વાન વૈદ્યોની સલાહ પ્રમાણે વર્તે છે તેઓ આવા અસાધ્ય દરદોમાંથી પણ ઉઠે છે. દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રાચીન આચાર્યોએ પોતાના વિશાળ અનુભવથી દરદોનાં સ્વરૂપ, સાધ્યાસાધ્યપણા અને ઉપચારોનાં ધોરણો નક્કી કરેલાં છે, તે જોતાં અને તે ધોરણે ચાલી અનુભવ લેતાં એવું સિદ્ધ થાય છે કે સંગ્રહણીનું દરદ મટાડવાનો જો કોઈ પણ સંભવ થાય તો તે માત્ર છાશના પથ્યથી જ થાય. સંગ્રહણીના દરદીને ખોરાક ઝેર સમાન છે અને કદિ ડાકટરો ઓપિયમ (અફીણ), પેપસીન, બીસમથ, વગેરે દવાઓના જોરથી દરદીના ઝાડાને ટકાવી રાખે તથાપિ એવા સ્તંભક ઉપાયોથી મરડો અને સંગ્રહણી કદી પણ મટી શકે નહિ. અમારી પાસે આવા ઘણા કેસો આવે છે અને જ્યારે અમે છાશ અથવા દુધ અને ભાત ખાવાની સખ્ત પરેજી બતાવીએ છીએ ત્યારે તેઓ કંટાળે છે અને તરત અંગ્રેજી દવાનો આશ્રય લેવાને દોડે છે, પણ એમાંના એક પણ કેસનો બચાવ થયાનો દાખલો અમને મળતો નથી. આ વાત અમે સાધારણ ઝાડા અને મરડાની કરતા નથી, પણ ખરેખરા સંગ્રહણીના સંપૂર્ણ રૂપની કરીએ છીએ, કે જેમાં પથ્ય વિનાનો કોઈપણ ઈલાજ ફત્તેહમંદી કરી શકતો નથી. જે દરદીઓ ધીરજ રાખી અમારા ઉપચાર પર શ્રદ્ધા રાખે છે અને ફક્ત છાશ કે દુધ ખાઈને એક બાળકના જેવી પોતાની જીંદગીની નવી શરૂઆત કરે છે તો તેઓ બેશક સારા થઈ શકે છે. પણ લાંબા વખત સુધી આવું સખ્ત પથ્ય પાળવામાં સમજુ અને ધૈર્યવાન દરદીઓ થોડાજ હોય છે અને તેથી સંગ્રહણીના દરદીઓની મોટી સંખ્યા અસાધ્યપણાને પામી મૃત્યુને પ્રાપ્ત થાય છે. હવે અમે દરેક મોટા મોટા રોગપર વિસ્તારથી વિવેચન અને સંપૂર્ણ ઉપચારો આપીશું. તે પ્રસંગે સંગ્રહણી જેવાં દરદો વિષે વિસ્તારથી લખવાનું બની શકશે.

दरदोना संबंधमां उपचारकोनी जवाबदारी.

(૧)

પાછલા અંકોમાં "દરદોના સંબંધમાં દરદીઓની જવાબદારી" વિષે કહેવામાં આવેલું છે. હવે અમો ઉપચારકો એટલે વૈદ્યો તથા ડાકટરોની જવાબદારી વિષે બે બોલ બોલવાની રજા લઈએ છીએ કે જેમાંથી દરદી વર્ગને પણ ઉપયોગી માહીતી મળશે. દરદીઓનો

ઉપચાર કરવામાં ઉપચારકો ઘણા પ્રકારના જોખમોને માટે જવાબદાર છે. એક તરફથી ઉપચારકોએ દરદો વિષે પોતાના જ્ઞાનનો વિચાર કરવાનો છે. બીજી તરફથી એ દરદો સારાં કરવાનાં પોતાની પાસે યોગ્ય સાધનો છે કે નહિ, તેનો વિચાર કરવાનો છે. ત્રીજી તરફથી જે દરદીઓની દવા કરવાની છે તે દરદીઓની સ્થિતિનો ખ્યાલ કરવાનો છે. ચોથી તરફથી એ દરદીઓને આહારવિહાર સંબંધી યોગ્ય સલાહ આપવાની અને તે સલાહ પ્રમાણે દરદીઓ વરતે છે કે નહિ તેને માટે તપાસ રાખવાની છે. આમ ઘણા પ્રકારની ફરજો અદા કરવાનું કામ ઉપચારકો માથે આવી પડેલું છે.

૧ દરદ સંબંધી જ્ઞાન:—દવા કરવાનું કામ હાથ ધરી બેઠેલ વૈદ્ય, હકીમ કે ડાકટરની દરદી પ્રત્યે પોતાની સર્વથી અગત્યની ફરજ અથવા જવાબદારી તો એ છે કે, જે દરદી પોતાની પાસે આવ્યો તે દરદીનું દરદ મટાડવા જેટલી પોતાની શક્તિ, હિંમત અને સાહિત્યો છે કે નહિ? સાધારણ વહીવટ એવો પડી ગયેલો જોવામાં આવે છે કે કોઈ પણ વૈદ્ય, હકીમ કે ડાકટર પોતાના મોઢેથી દરદીને એમ નહિજ કહેશે કે તારૂં દરદ મારાથી મટે તેમ નથી, અથવા એવા સ્પષ્ટ બોલનારા થોડાજ ઉપચારકો જોવામાં આવે છે કે જેઓ અમુક દરદો મટાડવામાં પોતાની અશક્તિનો અથવા અમુક દરદ વિષે પોતાના અજ્ઞાનનો સ્વીકાર કરે. દરદીવર્ગ આગળ પોતાની અજ્ઞાનતા છુપાવી રાખવા માટે અથવા પોતે સર્વ દરદો મટાડી શકે છે એવો ખોટો દમામ રાખવા માટે અથવા આવી ચડેલ દરદી પાસેથી જે કાંઇ પૈસા મળે તે હાથ કરવાના લોભથી લોભાઈને અમુક દરદ વિષે પોતાની સંપૂર્ણ માહીતી ન હોય તોપણ, અથવા તે દરદને માટે પોતાની પાસે જોઈએ એવાં સાધનો (દવાઓ) ન હોય તોપણ એવા ઘણાક ઉપચારકો બિચારા દરદીઓને ફસાવી મારે છે અને આશામાં ને આશામાં સાચી ખોટી દવાઓનાં પડીકાં કે પાણીના ઘુંટડા આપીને ઉલટું દરદનું આયુષ્ય વધારે છે. ખરૂં જોતાં ઉપચારકોનું આ વર્ત્તન ઘણુંજ ધિક્કારવા જોગ છે. દરદીઓ દરદ મટાડવાના વિશ્વાસથી આવે છે. એવા દરદીઓને દિલાસો આપવો કે તમારૂં દરદ અમે મટાડીશું. અને એ દરદનું કે દવાનું પુરૂં જ્ઞાન પણ હોય નહિ, ત્યાં વિશ્વાસઘાત થવા જેવો પ્રકાર થાય છે. જીંદગી જેવા જોખમી ધંધામાં પણ આવી અંધાધુંધી ચાલે છે, એ ખરેખર શોક કરવા જેવી વાત છે. દરદ નહિ મટી શકે તેને માટે ઉપચારક જવાબદાર નથી, પણ જે જે કેસોમાં ઉપચારક વૈદ્ય કે ડાકટરનું અંતઃકરણ એવી સાક્ષી આપતું હોય કે આ દરદના સંબંધમાં હું કાંઈ જ્ઞાન ધરાવતો નથી અથવા મારી પાસે કાંઈ સાધન નથી અને તેમ છતાં ઉપર કહેલા કોઈ સ્વાર્થી હેતુને આગળ કરીને તે દરદીને દિલાસો આપી દવા શરૂ કરે અને દરદ મટાડે નહી, (અને નહિંજ મટાડી શકે) તો તેવો ઉપચારક બેશક જવાબદાર છે, અને રાજ્યના અપૂર્ણ કાયદાનું તેને બંધન થતું નથી, તોપણ ધર્મશાસ્ત્ર અને નીતિના ધોરણથી તે વર્ત્તન કેવળ વિરૂદ્ધ છે.

પુરતાં સાધનો વિના સુંઠને ગાંગડે ગાંધી તો ગાંધી પણ "સબ બંદરકા વેપારી" થઈ પડવાનો પ્રચાર વધ્યો છે. વધારે સારો અને સલામત રસ્તો તો એજ છે કે, ઉપચારકોએ પોતાના અનુભવ પૂર્વક ખાસ દરદોનાજ ઉપાયો હાથ ધરવા જોઇએ અને એટલાંજ દરદોના ઉપાયો હાથપર તૈયાર રાખવા જોઈએ. બધાં દરદોના ઉપાયોનો દાવો કરવો એ ડહાપણનું કામ નથી. કાનનું દરદ તો કહે હું મટાડીશ, આંખનો મોતીઓ તો કહે હું સારો કરીશ, ભગંદર તો કહે કે એનો તો મારી પાસે અકસીર ઈલાજ છે, મસા તો

કે કાઢી આપીશ, સંગ્રહણી તો કહે કે ત્રણ દિવસમાં બંધ કરી આપું, પાઠું તો કહે કે ત્રણ પટીમાંજ છુટકો ? આવાં આવાં બધા દરદો મટાડવાના દિલાસા આપવા, અને દિલાસા તો દિલાસા પણ હદ ઉપરાંત આપ વડાઈની વાતો કરવી અને બિચારા અજ્ઞાન દરદીઓને ફસાવવાની જાળ પાથરવી એ આવા જોખમી ધંધાને અંગે ઘણુંજ નુકશાનકારક છે. દરદ મટાડવાની થોડી ઘણી હિમતથી હાથ ધરેલ દરદીની સ્થિતિ જ્યારે પોતાની દવાથી સુધારવાને બદલે બગડે છે એમ માલમ પડે ત્યારે તરત તેને સલાહ આપવી કે આ દરદ મારાથી મટી શકશે નહિ. પરંતુ પોતાની મેળે દરદીને આવી સલાહ આપવાવાળા દાના ડાક્ટરો કે વૈદો બહુજ થોડા જોવામાં આવ્યા છે. સર્વ દરદોનું સામાન્ય જ્ઞાન તો ઘણાખરા ઉપચારકોને પ્રાપ્ત થયેલું હોય છે અને એવા સામાન્ય જ્ઞાન વિના જેઓ વૈદકનો ધંધો લઈ બેસે છે તેઓ દરદીઓને લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ કરે છે. એ વાત પણ અહિં જણાવવાની જરૂર પડે છે. તથાપિ એક એક વ્યાધિનું ખાસ જ્ઞાન ધરાવવું અથવા તે વ્યાધિને માટે અનુભવસિદ્ધ ઉપાયો પ્રાપ્ત કરી તેવા વ્યાધિના કેસોમાંજ હાથ ઘાલવો, એ વધારે સલામત રસ્તો છે. એવા ઉપચારકો વધારે ફતેહમંદ નીવડે છે અને દરદીઓનું કલ્યાણ પણ તેમાંજ રહેલું છે. જેવા કે, કાનના ડાકટરો, આંખના ડાકટરો વગેરે.

ઉપચારનાં સાધનો–દવાઓ—દરદો સંબંધી જ્ઞાનની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ બલકે તેથી પણ અધિક જરૂર દવાઓ સંબંધી જ્ઞાનની જોવામાં આવે છે. એક દરદનો ઘણીવાર મોટા મોટા વિદ્વાનો પણ નિર્ણય નથી કરી શકતા. એટલા માટે એવા વિદ્વાનોએ દરદીને છોડી દેવો એ સલાહકારક નથી, જે વિષે આગળ ઉપર વિસ્તારથી લખવામાં આવશે. તથાપિ ઔષધ સંબંધી ઠીકઠીક જ્ઞાન તો ઉપચારકમાં હોવુંજ જોઇએ, પણ દવાઓના સંબંધમાં જે મ્હોટી ખરાબી થાય છે અને જે વિષે હું વાંચનારાઓનું લક્ષ ખેંચવા માગું છું તે ખરાબી જુદીજ છે. જ્ઞાન ધરાવવું અને એ જ્ઞાનનો બીજાના સુખને માટે ઉપયોગ કરવો એ બન્ને વાત જુદી જુદી છે. જ્ઞાન ધરાવવાવાળા ઘણા છે પણ તે જ્ઞાનનો બીજાના સુખને અર્થે ઉપયોગ કરવાવાળા ઘણા થોડા છે; એવીજ રીતે એક દરદને મટાડવું તેમાં અને દરદને મટાડી દરદીને આરોગ્ય કરવો તે બે વાતમાં ઘણો તફાવત હોય છે. આ વાતની બારીકી થોડાજ દરદીઓ સમજતા હોય છે. એક ઉપચારક દરદ મટાડે છે પણ બકરૂં કાઢીને ઉંટ ઘાલવા જેવી ખરાબી કરે છે. બીજો ઉપચારક વાર લગાડે છે પણ દરદ મટાડવાની સાથે દરદીના શરીરમાં બીજી અવ્યવસ્થા હોય છે તો તેમાં પણ સુધારણા કરી દરદીને નિરોગી બનાવે છે. માટે ઉપચાર કરવાનાં સાધનો કેવાં હોવા જોઇએ એ એક અતિ મહત્વની અને ગંભીર બાબત છે, અને ઉપચારની નાના પ્રકારની શોધોની દુનીયામાં ચાલી રહેલી ધાંધલમાં એ ગંભીર વાતને મોટે ભાગે ભૂલી જવાણી છે. ઉપચાર કરવાના દ્રવ્યો એટલે દવાઓ જેમ બને તેમ નિર્ભય હોવાં જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ તે દ્રવ્યો રોગ મટાડવાની સાથે શરીરનો સુધારો કરવાવાળા હોવાં જોઈએ. અમે આ વાત ઝેરી, દાહક, અને ક્ષોભક વસ્તુઓને ઉદ્દેશીને બોલીએ છીએ કે જે દ્રવ્યોનો આજકાલ વપરાશ ઘણોજ વધી ગયો છે અને ડાકટરો તથા વૈદોનાં કબાટોમાં નજર ફેરવશો તો મોટે ભાગે એવીજ દવાઓ તમારી નજરે પડશે. ચરક સુશ્રુત જેવા મહર્ષિ પ્રણીત પ્રાચીન ગ્રંથો અને એ ગ્રંથોને અનુસરી ચાલનારા પરમાર્થી વૈદ્યોની ઉપચાર પદ્ધતિ તપાસતાં ઉપચારનો આ ભેદ સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે. શોધો અને સુધારણાની ટોચપર ચડવાના પવનમાં

આજકાલ ડાકટરો અને તબીબોની શોધો એક તરફથી જ્યારે દુનિયાને અચંબામાં નાખે છે ત્યારે બીજી તરફથી એજ શોધો પરિણામે માણુસ જાતની આરોગ્યતાને કેટલી બધી હાનિ પહોંચાડનાર થઇ પડશે તેને માટે તત્વદર્શી વિદ્વાનો બહુ ચિંતા અને ભય બતાવે છે. નઠારો અને નુકશાનકારક ખોરાક ખાવાથી ભૂખની શાંતિ થાય છે, ગંદુ પાણી પીવાથી પણ તૃષાની શાંતિ થાય છે; અને એક રોગિષ્ટ વેશ્યાના સંગથી પણ કામની શાંતિ થાય છે; પણ એ ત્રણે ઇચ્છાની તૃપ્તી થયાં છતાં તેનું પરિણામ કેવું આવે તે કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી. એવીજ રીતે દવાઓની ઘણીક જાતો છે અને તે સર્વ દવાઓ દરદને મટાડે છે, પણ ઝેરી, દાહક, ક્ષોભક દવાઓ દરદને મટાડીને પછી શરીરની શી હાલત કરે છે તેનો થોડોજ વિચાર થતો હોય એમ જોવામાં આવે છે. ઉપચારકોને માથે આ એક મ્હોટી જવાબદારી છે. ઉપચારકો ધારે તો માણુસ જાતને નિરોગી બનાવી શકે અને ધારે તો રોગો મટાડતાં મટાડતાં પણ માણુસ જાતને રોગી બનાવી શકે. જેવાં દ્રવ્યો તેઓ વાપરે તેનાપર આ વાતનો આધાર છે. હાલમાં વપરાતાં દ્રવ્યોનો મ્હોટો ભાગ નુકશાનકારક છે અને તેથી પરમાર્થી તબીબો એવો અભિપ્રાય આપે છે કે, જગતમાં રોગો વધે છે તેને માટે દવાઓ મ્હોટે ભાગે જવાબદાર છે, અને દવાઓ જવાબદાર છે તેનો અર્થ એજ કે એવી નુકશાનકારક દવાઓ વાપરનારા ઉપચારકોજ જવાબદાર છે.

દરદ મટાડવા માટે દ્રવ્યનો કરારઃ—બીજા બધા ધંધામાં માણુસો પરસ્પર કરારથી બંધાય તો ભલે પણ જે ધંધામાં માણુસની અમૂલ્ય જીંદગીનો સ્વાલ સમાયેલો છે તે ધંધામાં કરાર નહિ થવો જોઈએ, અને દરદીઓ અને ઉપચારકોએ પરસ્પર વિશ્વાસથી અને કુટુંબતાથી વર્તવું જોઇએ. દરદ મટાડવા સંબંધી કરારથી શું ખરાબી થાય છે તે અમે બતાવીશું. આવા કરારો ઉપચારકો તેમજ દરદીઓને ઠગાઈ અને વિશ્વાસઘાત કરવાનું શીખવે છે; અને તેથી પણ મ્હોટી ખરાબી થાય છે. અમુક દરદ આટલી મુદતમાં આટલા પૈસાથી મટાડવાનો કરાર થાય છે અને તેનું પરિણામ કેવું આવે છે તે તપાસીએ. દરદીને જલદી સારા થવાનો લોભ હોય છે. વૈદ્ય કે ડોકટરને કરારના પૈસા જલદી પડાવવાનો લોભ હોય છે. અને "લોભીઆ વસે ત્યાં ધુતારા ભુખે ન મરે" એ કહેવતના જેવો ઘાટ બને છે, તે એ કે એવા કરારના પરિણામે કાંતો દરદી ઠગાય છે કે કાંતો ઉપચારક ઠગાય છે. કેટલાક અપ્રમાણિક દરદીઓ દરદ મટયા પછી તે નથી મટયું એવું વાંકું બોલી ડાકટરના પૈસા ઘાલી ચાલ્યા જાય છે. પરંતુ આવા બનાવ બહુ થોડાજ બને છે, પણ દરદીઓ તો ઘણાખરા ઠગાય છે. અને તેમ છતાં તેઓ પોતાના ઉપચારક વૈદ કે ડાકટરના વખાણુ કરે છે; તે એવી રીતે કે, દરદ જલદી મટાડેથી પૈસા લેવાનો કરાર હોવાથી ઉપચારક વૈદો કે ડાકટરો પોતાના દરદીનું દરદ જેમ બને તેમ જલદી મટાડવાને મથે છે. અને એવા લોભમાં ઉપચાર કરવાના ઉત્તમ ક્રમને અને ઉત્તમ દવાઓને છોડી દેવામાં આવે છે. જો હરડેથી કે એરંડીઆથી જુલાબનું કામ થતું હોય તો નેપાળો આપવો નહિ જોઈએ. અને સુદર્શનથી તાવ ઉતરતો હોય ત્યાંસુધી કવીનાઈન નહિ વાપરવું જોઈએ; કારણુ ઉઘાડું જ છે. હરડે અને સુદર્શન નિર્ભય અને શાંત ઔષધો હોવાની સાથે શરીરની સુખાકારીને વધારનાર છે; નેપાળો અને કવીનાઇન ઉગ્ર અને દોષવાળી વસ્તુઓ હોવાથી જો વિશેષ પ્રમાણુ થઈ જાય છે તો શરીર ઉલટું બગાડે છે અને ઝેરનું કામ કરે છે. પણુ તે જલદી અસર કરે

છે અને તેથી ઘણા વૈદો જુલાબમાં વિશેષ કરીને નેપાળો વાપરે છે અને ડાકટરો ખાઈ પીને કવીનાઈનિ પાછળ પડયા છે. બાળકોને ક્ષારવાળી દવાઓ, જલદ સર્કો અને ટિંકચરો જરૂર નુકશાન કરે છે અને ખરેખરા વિદ્વાન ડાકટરો બચ્ચાંઓના ઉપચારમાં એવી દવાઓ ચાલતાં સુધી વાપરતા નથી પણ સાઈરપ એટલે શરબતના રૂપમાં બનાવેલી શાંત અને મધુર દવાઓનોજ ઉપયોગ કરે છે. પણ એવા પરગજુ અને પરમાર્થી ઉપચારકો સેંકડે એકાદ હોય છે. બાકી બધા ઉપચારકો એવો કશો વિચાર કર્યા વિના ઉગ્ર દવાઓના ઘુંટડા પાયા કરે છે અને ખાંસી અથવા તાવ અથવા ઝાડાનો જલદી અટકાવ કરી દે છે તેની તેઓ ભાગ્યેજ દરકાર કરે છે, અને દરદ જલદી મટે છે તેથી દરદી પણ ખુશી થતો થતો ઘેર જાય છે, પણ તે બિચારાને ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે તેના ઉપચારકે તેના શરીરમાંથી બકરૂં કાઢીને ઉંટ ઘાલી દીધું છે. દાહક અને ક્ષોભક દવાઓ જલદી અસર કરે છે પણ તે શરીરની સુખાકારીને બીજી રીતે ભારે મ્હોટી હાનિ પહોંચાડે છે. પદાર્થોના ગુણદોષથી અજ્ઞાન બિચારા દરદીઓ આ વાત બીલકુલ જાણી શકતા નથી. દાખલા તરીકે પેટમાં ડાબે જમણે પડખે બરલ તથા યકૃત એટલે લીવર એવી ગ્રંથીઓ અથવા કોથળીઓ હોય છે, તે તાવ વિગેરે બીમારીને લીધે વધી આવે છે. કેટલાક અનાડી ઉપચારકો ક્ષારનો બેહદ ઉપયોગ કરી એ બરલને ગાળી નાખે છે, પણ તે ક્ષાર વિશેષ ખવાયાનું પરિણામ એ આવે છે કે, તેનું લોહી પણ ગળીને પાતળું પાણી સરખું થઈ જાય છે અને વીર્યનો નાશ થઈ દરદી પુરૂષત્વ વગરનો નિર્માલ્ય બની જાય છે. આવી રીતે પુરૂષત્વનો છેક અભાવ થઈ ગયાના કેટલાક કેસો અમારી પાસે આવી ગયા છે અને પુરૂષત્વનો નાશ થયાનાં કારણોનો તપાસ કરતાં એવાજ કારણો માલમ પડેલાં છે. જે લોકો બહુ ક્ષાર ખાય છે તેઓ પુરૂષત્વમાં ખામીવાળા હોય છે. આ બધી ખરાબી દ્રવ્યના લોભથી થાય છે. એવો કરાર કરવો એ તો લોભનોજ પાયો હોય છે. માટે આવા જોખમી ધંધામાં ઉપચારકો અને દરદીઓએ કાંઈપણ કરારમાં નહિ ઉતરતાં, ઉપચારકોએ પોતાના દરદીઓનાં દરદ સારી રીતે મટાડી તેમના શરીર તંદુરસ્ત રહે એવા ઉપાયો આપવા જોઈએ અને દરદી લોકોએ અધિરા નહિં બનતાં ધીરજ રાખવી જોઈએ; એટલુંજ નહિ પણ સારા ઉપાયોથી શરીર સુધારનારા પોતાના ઉપચારકોનો હરકોઈ પ્રકારથી બદલો વાળવો જોઇએ.

ફી લેવાનો રીવાજઃ—દરદીને જોવા જવાની તથા દવાની રોજીંદી ફી લેવાના રીવાજમાં અમે સર્વથા ખરાબીજ જોઈએ છીએ. શ્રીમંત લોકો પોતાના કુટુંબ માટે ડાકટરો અને વૈદોને વર્ષાસન બાંધી આપે છે અને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડે છે ત્યારે તેમને ઘર આગળ બોલાવે છે; કદિ વર્ષાસન નથી આપતા તો તેઓ શક્તિવાન હોવાને લીધે વારંવાર ફી આપીને બોલાવે છે, પણ ફી લઈને જોવા જવાના રીવાજથી મધ્યમ વર્ગના લોકોની ઘણીજ ખરાબી થઈ છે. તેઓ બીચારા ફી ખર્ચવાના લોભથી એક તો દરદ વધી જતાં સુધી લંબાવે જાય છે અને કદિ એકવાર ફી ખરચે છે તો બીજીવાર બોલાવવાની તેની હિંમત ચાલતી નથી. ડાકટર સાહેબ તો ફી લીધા વિના પગલું ભરે નહિ ? અને કદિ કોઈ દયાળુ ડાકટર ગરીબ દરદીના પર દયા લાવી ફી માફ કરે, પણ રીવાજ પડી ગયેલો હોવાથી બિચારો દરદીજ તેને બારણું બતાવતાં ડરે છે અને તેથી ભયંકર દરદોમાં ડાકટરને પોતાનો કેસ વારંવાર નજર તળે કાઢવાની જરૂર હોવા છતાં ફીના ખર્ચના

ડરથી બિચારા લેાકેા પેાતાની સમજણ પ્રમાણે સાચી ખેાટી ખબર દઈ જાય છે. ડેાકટરેાનેા ચેપ વૈદ્યોને પણ લાગુ પડેલેા છે, અને વૈદ્યોએ પણ ફી લેવા માંડી છે. પણ અમેાને અનુભવથી માલમ પડેલું છે કે ફી લેવાની નુકશાનકારક રીત ચાલવાથી ઘણાક કેસેા ઉપચારકના દુર્લક્ષ તળે ચાલ્યા જાય છે. આવી સ્થિતિમાં અમારે ઘણી વખત અમારા દરદીઓને કહેવું પડે છે કે તમારે અમને વારંવાર ફી નહિ આપવા; અમારે દરદીને વખતેા વખત જોવા પડશે તે પ્રમાણે આવીને જોઈ જઈશું; તથાપિ ફીનું બીલ ચડયાનેા તેમને એટલેા બધેા ડર હેાય છે કે તેઓ જેમ બને તેમ મેાઢાની ખબરથી ચલવી લેવાની તજવીજ કરે છે. આ ખરાબી ફી લેવાના રીવાજમાંથી જન્મ પામી છે. વધી ગયેલાં દરદમાં દરદીને તેના ઉપચારકે વારંવાર જોવેા જોઈએ, પણ આવી રીતે મરણની પથારી પર પડેલા દરદી પાસેથી વારંવાર દરેક ફેરે ફીના પૈસાને માથે હાથ ધરવેા એ શું વૈદકના ધંધાને લાંછન લગાડનારી અને શરમ ઉપજાવનારી રસમ નથી ? આવા પ્રસંગેામાં ઉપચારક વૈદ્યો તથા ડાકટરેાએ ઉદારતા અને દયા રાખવી જોઈએ અને માત્ર દવાના પૈસાથી સંતેાષ પકડવેા જોઈએ.

વૈ. ક. સને ૧૯૦૧ ફેબ્રુ. અને એપ્રીલ પૃષ્ટ ૩૨-૭૯.

वंध्यत्व विषयमां पुरुषोनी जवाबदारी.

સ્ત્રીઓ અને પુરૂષેાને જેમ તેમનાં સામાન્ય દરદેા તેમજ સાંસારિક ચિંતાઓ હેાય છે તેમ તેમનાં દરેકની જાતિનાં ખાસ દરદેા તેમજ ખાસ ચિંતાઓ પણ હેાય છે. સ્ત્રી જાતની ખાસ ચિંતાઓમાં એક એવી સાંસારિક અને સ્વાભાવિક ચિંતાનેા આપણે અનુભવ કરીએ છીએ કે જે વૈદ્યકશાસ્ત્ર અને વૈદ્યક વિચારની સાથે વધારે નિકટ સંબંધ ધરાવે છે. સ્ત્રીઓની એ ખાસ ચિંતાનેા વિષય બીજો એકે નહિ પણ સંસારમાં અતિ દુઃખનું અને નિરાશાનું કારણ થઈ પડેલેા વંધ્યત્વનેા વિષય છે. શારીરિક દુઃખેા અને પીડાઓને બાદ કરતાં, માણસ જાતને અને ખાસ કરીને સ્ત્રી જાતને સર્વથી મ્હેાટી ચિંતા અને દુઃખનેા જો કેાઇ વિષય હેાય તેા તે "વંધ્યત્વ" છે. આ વંધ્યત્વનેા કલેશ એક સર્વથી ઉંચા કુટુંબની સ્ત્રીથી માંડીને નીચામાં નીચા કુટુંબની કંગાળ સ્ત્રી સુધીના આખા સ્ત્રી વર્ગને એક સરખેા દુઃખદાયક છે. સર્વ પ્રકારનાં સુખનાં સાધનેા ખાનપાન, વસ્ત્રાલંકાર, રહેવાને સુંદર હવેલીઓ, ફરવાને બગીચેા તથા બાગેા, ચાકર નેાકરેા એ બધાં કામના પૂર્વક પ્રાપ્ત થયા છતાં જો સંતાનનું સુખ સાંપડેલું નથી હેાતું તેા તેવાં સાંસારી જોડાંઓને અને તેમાં પણ ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને એ સર્વ સુખનાં સાધનેા નિઃસાર લાગે છે.

સંતતિ માટે સ્ત્રીઓને સ્વાભાવિક રીતેજ અભિલાષા અને ઇચ્છા પેદા થાય છે. તેમાં કાંઇક કુદરતી ઇચ્છા અથવા પ્રેરણાનેા હાથ હેાવેા જોઇએ. કુદરતનીજ એવી મરજી હેાવી જોઇએ કે આ સૃષ્ટિમાં એક માદા બીજા સંતાનેાને પેદા કરી સૃષ્ટિનેા વધારેા કરે. કુદરતી આ ઇચ્છા સૃષ્ટિનાં બીજાં પ્રાણીઓના સ્વાભાવિક વર્ત્તનતા ક્રમ ઉપરથી આપણી નજરે પ્રતીત થાય છે. પશુ, પક્ષીઓ અને બીજાં ન્હાના પ્રાણીઓ કુદરતના

નિયમોને અનુસરી સંયોગ ધર્મના નિયમો પ્રમાણે સૃષ્ટિનો વધારો કરે છે. આ કાર્યમાં તેમને શિક્ષણ આપવાની જરૂર પડતી નથી. એક ઘોડાને ગાડીમાં જોડવા લાયક કરવા માટે અથવા લડાઇ કે સરીયતના સર્કલમાં દોડતો કરવા માટે ટ્રેઇન્ડ કરવો પડે છે. પણ એજ ઘોડો અથવા ઘોડાની જાતના નર અને માદાઓ પોતાની કુદરતી હાજતો બરાબર ઋતુ સમયે પરિપૂર્ણ કરે છે. પશુઓનાં નર તથા માદાઓ સાથે વસે છે અને જ્યારે તેમની માદાઓનો ઋતુકાળ પરિપૂર્ણ થાય છે ત્યારેજ તે માદાઓ સંયોગને માટે પ્રેરિત થાય છે, અન્યથા નહિ. આ કુદરતી નિયમ માણુસ જાત સિવાય અન્ય પ્રાણીઓમાં હજુ આબાદ પળાતો આવે છે. ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય છે કે માણુસ જાતને વાસ્તે પણ એજ કુદરતી નિયમ લાગુ પડે છે કે? ઉત્પત્તિશાસ્ત્ર સંબંધી કુદરતના નિયમો તેના મૂળતત્વોમાં તો એક સરખાંજ હોવા જોઇએ. તેમ છતાં માણુસ જાતથી એ નિયમનું ઉલ્લંઘન થયું લાગે છે, અને વંધ્યત્વ અથવા વંધ્યત્વ જેવી સ્થિતિને લાવનાર વ્યાધિઓનું દુઃખ એજ નિયમના ઉલ્લંઘનના ફળરૂપે માણુસ જાત ભોગવે છે, એમ કહેવામાં અમો કાંઇ અતિશયોક્તિ કરીએ છીએ એમ ધારતા નથી.

ઋતુ પ્રાપ્ત થયા વિના સંયોગ કરવો એ કુદરતના સ્વભાવસિદ્ધ ધોરણથી વિરૂદ્ધ છે; બીજાં નિર્દોષ પ્રાણીઓનું વર્ત્તન તેનો પુરાવો આપે છે. વિશેષ પુરાવો સ્ત્રીઓને ઋતુ પ્રાપ્તિનો છે. આ વિષયપર વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કોઇ બીજે પ્રસંગ લઈ કરવામાં આવશે, પણ અત્રે આ વિષયના સંબંધજોગ એટલું તો કહેવું જોઇએ કે, માણુસ જાતને કુદરતે વિશેષ કૃપા કરીને આપેલી બુદ્ધિનો ગેરઉપયોગ થાય છે. અને જગતમાં જે જે પાપાચરણો વધ્યાં છે એજ ગેરઉપયોગનું પરીણામ છે. ધન્યવાદ છે પ્રાચીન આર્યોને અને તેમણે બાંધેલા ધર્મ સંબંધી ધોરણોને! આર્યોનું ધર્મશાસ્ત્ર ફરમાવે છે કે, ॥ **ऋतौ भार्या मुपेयात** ॥ પુરૂષે ઋતુ પ્રાપ્ત થયેલી પોતાની ભાર્યા પાસે જવું; અર્થાત્ ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછી અને સ્ત્રી ગર્ભાધાનને સંપૂર્ણ યોગ્ય થયા પછી તેનો સંગ કરવો અને તે સંગ શા માટે કરવો? વિષયવાસનાની તૃપ્તિ માટે નહિ પણ ઉત્તમ સંતાનની ઉત્પતિ માટે. પ્રાચીન આર્યો આ આજ્ઞાને પાળતા હતા અને તેથીજ તેઓ બુદ્ધિશાળી અને પરાક્રમી હતા. મનુસ્મૃતિના ૯ મા અધ્યાયમાં ભગવાન મનુ મહારાજે કહ્યું છે કે:—

प्रजनार्थं स्त्रियः सृष्टाः संतनार्थं च मानवाः ॥
तस्मात्सा धारणो धर्मः श्रुतौ पत्न्या सहोदितः ॥

અર્થ—ગર્ભધારણ કરવા સારૂ સ્ત્રિયોને અને ગર્ભધાન કરવા સારૂ પુરૂષોને ઉત્પન્ન કર્યા છે, માટે વેદમાં સાધારણ ધર્મકાર્ય પતિયે પત્ની સહિત કરવા કહેલ છે.

અત્રે આપણે પહેલીજ લીટી ઉપર વિચાર કરવાનો છે. જે લોકોએ પોતાના ધર્મશાસ્ત્રમાં આવા ઉત્કૃષ્ટ આચારો અને વિચારો દાખલ કરેલા છે તે લોકો કુદરતી શાસ્ત્રમાં કેટલા બધા ઉંડા ઉતરેલા હશે તેનો સારીરીતે ખ્યાલ આવી શકે છે. પ્રાચીન કાળના આર્યો કુદરતી અથવા ઇશ્વરી નિયમોને અનુસરી વર્ત્તનારા હોવા જોઈએ; એવું એ વાકય ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. તેઓ વ્યભિચારી નહોતા એટલે કુદરતી નિયમોથી ઉલટા ચાલતા નહિ હશે અને બીજા પ્રાણીઓની પેઠે ઋતુપ્રાપ્ત થઈ ગયેલ સ્ત્રી પાસેજ જવાવાળા હશે, એવું માનવાને મજબુત કારણો મળી આવે છે. આ નિયમ હાલના કાળમાં આ દેશના લોકો

ક્યાં પાળે છે ? વાંચનારાઓ સારી રીતે સમજ્યા હશે કે ઋતુપ્રાપ્ત થએલ સ્ત્રી પાસે પુરૂષે ગર્ભાધાન કરવાના હેતુથીજ જવું, એવો પ્રાચીન આર્ય ધર્મશાસ્ત્રનાં વાક્યોનો તાત્પર્ય છે, અને નિરોગી સ્ત્રીઓને પ્રસવ થયા પછી ફરી ઋતુપ્રાપ્તિ કેટલાક માસ વીત્યા પછી આવે છે. આ પ્રમાણે પુરૂષોનું વીર્ય રક્ષણુ પોતાની સ્ત્રીના ગર્ભધાનના સમયથી માંડીને પ્રસવ થયા પછી ફરી કેટલાક માસે પાછું રજોદર્શન પ્રાપ્ત થાય છે ત્યાંસુધી એટલે લગભગ ૧૫ થી ૧૮ માસ સુધી વીર્યરક્ષણુ થાય છે. પ્રાચીનકાળમાં આ નિયમને અનુસરી પુરૂષો કેટલાક માસ સુધી બદ્ધવીર્ય રહેતા હતા અને સ્ત્રીઓ ગર્ભાધાનથી માંડીને ફરી ગર્ભ ધારણુ કરવાને યોગ્ય અવસ્થામાં આવે ત્યાંસુધી પુરૂષના સમાગમથી વિરક્ત રહેતી હતી. પ્રાચીનકાળના લોકો આવા દઢ નિયમવાળા હતા. કયાં ૧૮ માસનું બ્રહ્મચર્ય અને કયાં નિત્યનું વિષયાસક્તપણું કે જેમાં હાલની પ્રજા બુડેલી પડી છે !

આવી રીતે પુરૂષોના વીર્ય–બીજની નિર્બળતાથી અને સ્ત્રીઓના રજની દુષ્ટતાથી જનનોદ્રય સંબંધી અનેક ફરિયાદો ઉત્પન્ન થતી ચાલી છે, જેનું પરિણામ એ આવેલું છે કે ઘણીક સ્ત્રીઓ સંતાન–ફળની પ્રાપ્તિમાં નિરાશ થઈ છે. આ નિષ્ફળતા બે પ્રકારે થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહ્યા છતાં તે નિર્બળ વીર્ય તથા દૂષિત રજના સંયોગથી બંધાએલ હોવાથી ગર્ભમાંજ અથવા પ્રસવ થયા પછી નાશ પામે છે અને તેથી ગર્ભ રહ્યા છતાં સંતાન જીવતાં નથી. બીજી નિષ્ફળતા એ છે કે, ઘણીક સ્ત્રીઓને પહેલેથી ગર્ભની ઉત્પત્તી થતી નથી. આવી રીતે આ બન્ને પ્રકારનાં વંધ્યતત્વના દોષવાળી સ્ત્રીઓ આજકાલ ઘણી જોવામાં આવે છે અને તે બિચારી સંતાનસુખ માટે અનેક પ્રકારના પ્રયત્નો પાછળ ફાંફાં મારે છે. આમાંની થોડીક સ્ત્રીઓ ફતેહમંદ થાય છે અને બાકીની મ્હોટી સંખ્યા નિરાશ થઈ છેવટ સંતાન વગર અતિ દુઃખી હાલતમાં જીંદગી ગુજારે છે અને હમેશાં બોલે છે કે આ મારી જીંદગી અને આ મારૂં સર્વસુખ શું કામનું છે. પુરૂષો પણુ આ દુઃખમાં ભાગ લે છે અને પોતાની પાછળ કોઈ વારસ નહિ પ્રાપ્ત થયાનો વિચાર તેના અંતઃકરણુને નિરંતર બાળે છે.

એક આધુનિક વિદ્વાન ડાકટરે પોતાના ૧૫ વર્ષના અનુભવમાં તેની પાસે આવેલા વંધ્યત્વના સંખ્યાબંધ કેસોની નોંધ કરેલી છે. તે કહે છે તેની પાસે વાંઝીયાપણાની ફરિયાદના સંખ્યાબંધ કેસો આવેલા હશે, જેમાંના સેંકડો કેસોની નોંધ પણુ લેવાણી નથી. માત્ર તેની ખાનગી પ્રેકટીસ દરમીયાન મળેલા કેસોની તેણે સંભાળપૂર્વક નોંધ લીધી છે. તેની નોંધમાં એવી ૨૫૦ સ્ત્રીઓ આવેલી તે જણાવે છે. એ અઢીસો સ્ત્રીઓની તે નીચે પ્રમાણે હકીકત બહાર પાડે છે. એ ડાકટર પાસે ઉપચાર માટે આવેલી ૨૫૦ વાંઝણી સ્ત્રીઓની ઉમર નીચે પ્રમાણે હતી.

૨૦ વર્ષની અંદરની સ્ત્રીઓ.........................સેંકડે ૩
૨૦–૩૦ ની વચ્ચેની ઉમરની.......................... ૬૭
૩૦–૪૦ ની વચ્ચેની ઉમરની ૧૯
૪૦ ઉપરની ઉમરની............................. ૧

તે ડાકટર જણાવે છે કે મારી આગાહી પ્રમાણેજ લગભગ પોણા ભાગની અથવા સેંકડે ૮૦ સ્ત્રીઓ ૩૦ વરસની અંદરની ઉમરની હતી. ૪૫ વરસની વય ઉપરની માત્ર થોડીક સ્ત્રીઓ હતી અને તેમને પણુ બચ્ચાં થાય એવી ઉમેદ હતી.

એમાંની થોડી સ્ત્રીઓ તો પરણ્યા પછી એકજ વરસની અંદર બચ્ચાં માટે આતુર થયેલી હતી. પરણ્યા પછી બીજા વરસમાં, ત્રીજા વરસમાં અને ચોથા વરસમાં લગભગ સરખી સંખ્યા બચ્ચાં માટે આતુર થઈ હતી. અને તે ઉંમરમાં સેંકડે ૬૦ સ્ત્રીઓ જોવામાં આવી હતી. આ નોંધ એક અમેરીકન ડાકટરે અમેરીકાની સ્ત્રીઓની કરેલી છે અને તેથી ઉમરનું પ્રમાણ આપણા દેશને લાગુ પડે એવું નથી. બહુ અફસોસની વાત છે કે આ દેશના વૈદ્યો આવી નોંધો રાખતા નથી અથવા રાખતા હશે તો તેઓ બહાર પાડતા નથી. આપણાં દેશમાં ૧૩-૧૪ વરસની ઉમરમાં સ્ત્રીઓ ગૃહસ્થાશ્રમમાં પડે છે અને અમેરિકા વગેરે બીજા દેશમાં મોટી ઉમરે સ્ત્રીઓ સંસાર માંડે છે; તથાપિ એટલું તો ખરૂં છે કે આપણા દેશમાં પણ પરણ્યા પછી એટલે ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછી બે ચાર વરસની અંદર જો સ્ત્રીને ગર્ભ નથી રહેતો તો તેઓ ચિંતાતુર બને છે. એ અમેરિકન ડાકટર જણાવે છે તે પ્રમાણે તેની નોંધની સ્ત્રીઓ માહેની સેંકડે ૬૦ સ્ત્રીઓ પરણ્યા પછી એક થી ચાર વરસની મુદત સુધીમાં વંધ્યત્વની ચિંતામાં પડેલી જણાઈ હતી અને બાકીની સેંકડે ૪૦ સ્ત્રીઓ ધીરજવાન માલમ પડી હતી. એટલે તેઓ પરણ્યા પછી ઘણાં વરસે એટલે ૫ થી ૨૦ વરસની મુદત પછી ઉપચાર માટે આવી હતી. સેંકડે ૧૫ સ્ત્રીઓ પરણ્યા પછી ૧૦ થી ૨૦ વર્ષ પછી બચ્ચાં થાય એવી આશા ધરાવતી હતી. આ બધી ૨૫૦ સ્ત્રીઓ મુદલ ગર્ભજ નહિ રહેલો એ વર્ગની હતી.

વંધ્યતત્વના આ દોષ માટે પુરૂષ વર્ગ પણ જવાબદાર છે તેને માટે બીજા વિદ્વાનોએ નોંધો કરેલી છે. એ જવાબદારીનું પ્રમાણ ૧ અને ૧૦ નું આવે છે એટલે ૧૧ વંધ્યત્વના કેસોમાં ૧૦ કેસમાં જ્યારે સ્ત્રીઓ જવાબદાર હોય છે ત્યારે ૧ કેસમાં પુરૂષ પક્ષ જવાબદાર ઠરે છે. જુદા જુદા વિદ્વાનોની નોંધમાં જુદાં જુદાં વધતાં ઓછાં પ્રમાણ આવેલા છે.

એ ડાકટરના ૨૫૦ કેસોમાં ૭૨ કેસોમાં સ્ત્રીઓ તંદુરસ્ત હાલતમાં માલમ પડી હતી અને તેથી વંધ્યત્વ માટે તેમના ધણીની એટલે તેમના ધણીના વીર્યની તપાસ કરવામાં આવી હતી. બાકીની મોટી સંખ્યાના કેસોમાં સ્ત્રીઓ દોષવાળી માલમ પડેલી હોવી જોઇએ. જેજે કેસોમાં સ્ત્રીઓના જનનેદ્રિય સ્થાન ગર્ભધારણ થવાને પ્રતિબાધક દોષવાળાં માલમ પડેલાં હતાં તે કેસોમાં પુરૂષોની પરીક્ષા કરવાની જરૂર ધારી નહોતી.

પરીક્ષા કરેલા ૭૨ પુરૂષોમાના ૨૨ પુરૂષો પુરૂષાતનની બાબતમાં નિરોગી એટલે જોઇએ તેટલા શક્તિવાન માલમ પડેલા હતા, અને બાકી ૫૦ પુરૂષો વાંઝીયાપણાને માટે જવાબદાર ઠર્યા હતા. આ ઉપરથી છેલ્લું પરિણામ એ આવ્યું કે દરેક પાંચ પુરૂષે એક પુરૂષ વંધ્યત્વપણાને માટે જવાબદાર છે. બીજા શબ્દોમાં વધારે સ્પષ્ટ કરીને બોલીએ તો ૧૦૦ વાંઝીયા જોડામાં ૨૦ પુરૂષો વીર્ય સંબંધી નિર્બળતા અથવા દોષને લીધે જવાબદાર હોવા જોઇએ. અને ૮૦ સ્ત્રીઓ તેમના ગર્ભસ્થાનની વિકૃતિ તથા વિકારોને લીધે ગર્ભ ધારણ કરવાને નાલાયક થવી જોઇએ.

આ પ્રમાણે સેંકડે વીશ પુરૂષોના ધાતુદોષમાં એજ બગડેલ ધાતુદોષના સંપર્કથી બિચારી પવિત્ર સ્ત્રીઓનાં જનનેન્દ્રિય સ્થાનોના દોષોનો ઉમેરો કરીએ તો લગભગ અરધો અરધ અથવા વંધ્યત્વના ⅔ કેસોને માટે પુરૂષો જવાબદાર ઠરી ચુકે છે.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ૨૫૦ કેસોની નોંધમાં જે ૫૦ પુરૂષો પોતાની ઓરતોના વંધ્યત્વને માટે જવાબદાર ઠરેલા એ ડાકટર જણાવે છે તે ૫૦ પુરૂષોની દરેકની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે જણાવેલી છે:—

વૃષણની અપૂર્ણ અવસ્થાનો.....................કેસ—૧
ચાંદી.. ,,—૨
પરમો.. ,,—૮
નપુંસકત્વ સંપૂર્ણ અથવા અપૂર્ણ............ ,,—૫
વીર્યનો છેક અભાવ........................ ,,—૧
ઉત્પાદક જંતુઓ સ્પર્મેટોઝોઆનો છેક અભાવ ,,—૨૫
થોડા તથા નબળા જંતુઓ..................... ,,—૮

૫૦

આ પ્રમાણે જોતાં માલમ પડે છે કે, જેમની સ્ત્રીઓને ગર્ભ નહોતો રહ્યો, તેવા દોષવાળા ૫૦ પુરૂષોમાના ૩૩ પુરૂષોમાં વીર્ય ઉત્પાદક જંતુઓનો છેક અથવા કેટલેક અંશે અભાવ હતો; વળી એક પુરૂષમાં વીર્યનોજ અભાવ માલમ પડયો હતો; તેમાના ૫ પુરૂષો સ્ત્રીનો સમાગમ બરાબર કરવાને અશક્ત માલમ પડયા હતા.

આ નોંધ કરતાં સ્ત્રીની તપાસ કર્યા પછી જો તેનામાં કાંઈ ખામી માલમ નહિ પડતી તો તેના ધણીને તપાસ માટે મોકલવાની એ ડાકટર સૂચના કરતો હતો. સામાન્ય રીતે રીવાજ એવો છે કે, વંધ્યત્વ માટે પુરૂષો પોતાની સ્ત્રીઓને જવાબદાર ગણીને ડાકટરો અથવા વૈદો પાસે તેમને ધકેલી મુકે છે, પણ જ્યારે તપાસ માટે પુરૂષનો વારો આવે છે ત્યારે જુદીજ હકીકત બને છે, તે એ કે પુરૂષની તપાસમાં બીજી ખામીઓની સાથે નપુંસકપણાની ખામીનો સવાલ આવે છે. અને પુરૂષો પોતાની તેવી ખામીઓ છતી થાય તેમાં હમેશાં નાખુશ હોય છે, અને તેથી તેઓ પોતાની તપાસ કરવવાને આનાકાની કરતા માલમ પડે છે. આવી હકીક્ત હોવાથી એ ડાકટર સ્ત્રી સમાગમ વખતે છુટું પડેલું પુરૂષનું વીર્ય (semen) તાજેતાજું મંગાવીને તપાસ કરતો હતો.

મધ્યમ સ્થિતિના પુરૂષોમાં વીર્યનું પ્રમાણ આશરે ૧ અથવા ૨ ડ્રામનું માલમ પડેલું છે અને એ વીર્યમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે તપાસ કરતાં અસંખ્ય જીવતા જંતુઓ જોવામાં આવ્યા હતા. એ જંતુઓ ચાલતા પુંછડી હલાવતા અને એક બીજાના ઉપર થઇને દોડતા માલમ પડતા હતા. દોષવાળા વીર્યમાં એ જંતુઓ મુદલ માલમ પડતા નહોતા. વીર્ય પાતળું તથા પાણી જેવું હતું. કેટલાક કેસોમાં થોડા જંતુઓ માલમ પડયા હતા, અને તે થોડા જંતુઓમાં ચાલવાની કાંઇપણ ગતિ માલમ પડી નહોતી.

એક ડાકટરે કાળજીપૂર્વક કરેલી શોધ અને નોંધનું પરિણામ આપણે જોઈ શકીએ છીએ તે ઉપરથી આપણે વંધ્યત્વ વિષે પુરૂષોની જવાબદારીનો કેટલોક ખ્યાલ બાંધી શકીએ છીએ. સ્ત્રીઓના જનનેન્દ્રિયનાં દરદો તો બેશક મોટે ભાગે જવાબદાર છે, તથાપિ પુરૂષો ધારે છે તેમ તેઓ કાંઈ ઓછા જવાબદાર નથી, અને તેથી કોઈપણ વંધ્યત્વના કેસનો વિચાર કરતાં સ્ત્રી તેમજ પુરૂષ બન્નેની તપાસ કરવાની જરૂરીયાત સિદ્ધ થાય છે

વૈ. ક સને ૧૯૦૧ પૃષ્ટ ૯૭.

शौच-पवित्रता एटले शुं ?

હિંદુ, મુસલમાન, બૈાધ, ખ્રીસ્તી વગેરે સર્વ જુના ધર્મો અને તેમાં ચુસ્ત પાળનારાએા શુદ્ધિ અથવા પવિત્રતાનેા મ્હેાટેા મહિમા માને છે. એ સર્વ ધર્મોનાં ધર્મ સંબંધી ફરમાનેામાં પવિત્રતાના બહુ ઉંચા નિયમેા બાંધેલા છે. હિંદુ લેાકેાનેા પ્રાચીન આર્યધર્મ પવિત્રતાના બહુ સુક્ષ્મ નિયમેાથી ભરેલેા છે અને એ ધર્મની સર્વ ક્રિયાએા પવિત્રતાના પાયા ઉપર રચાયેલી છે. પવિત્રતાના આ બધા સુક્ષ્મ નિયમેા શરીર સંરક્ષણ સાથે બહુજ નિકટ સંબંધ રાખે છે, અથવા ખરૂં કહીએ તેા એ નિયમેા શરીર સંરક્ષણના પાયા રૂપ છે. જે લેાકેા આ વાતના રહસ્યને સમજી શકતા નથી તેએા આવી પવિત્રતા અથવા આચારેાને અત્યાચાર ગણીને મશ્કરી કરે છે પણ શારીરિક નિયમેા તરફ દષ્ટિ કરતાં પવિત્રતાના એ આચારેામાં કાંઈ પણ અત્યાંચાર જેવું જણાતું નથી.

પવિત્રતાનેા આટલેા મેાટેા મહિમા છતાં, અને પ્રાચીન વડીલેાની ધર્મ સંબંધી પવિત્રતાનેા આપણે ઘણેા ગર્વ ધરાવીએ છીએ છતાં, હાલના કાળમાં આપણે આપણી શારીરિક શુદ્ધિ સંબંધી સ્થિતિમાં અધમ થયા છીએ અને અપવિત્રતાના પરિણામે આપણે આપણી શારીરિક અને માનસિક ઉત્તમતાને ખેાઈ બેઠા છીએ. આપણી આસપાસ નાના પ્રકારના દરદેા ઉભરાઈ વળ્યાં છે. એ સર્વ આપણી શારીરિક અપવિત્રતાનું પરિણામ છે, જે વિષે આ માસિકમાં પ્રસંગેાપાત લખાઈ ગયા છતાં આ લેખથી જરા વધારે વિસ્તાર સાથે વાંચનારાએાના મન ઉપર અજવાળું પાડવાનેા યત્ન કરવામાં આવ્યેા છે.

શુદ્ધિને ધર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં "શૌચ', કહેવામાં આવે છે. આ શૈાચના બે પ્રકાર છે. ૧. બાહ્ય શૈાચ અને ૨. આભ્યંતર શૈાચ. શરીરના તમામ અવયવેાને શુદ્ધ રાખવા એ બાહ્ય શૈાચ છે. સૂક્ષ્મ શરીર એટલે મનને પવિત્ર અથવા વિકાર વગરનું રાખવું એ આભ્યંતર અથવા અંતરનું શૈાચ છે. બાહ્ય શૈાચ એટલે સ્થુલ શરીરની પવિત્રતા સ્નાન વગેરેથી મલિનતાનેા ત્યાગ કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ સદ્દવિદ્યા, તપ તથા જ્ઞાનથી થાય છે, એવું શાસ્ત્ર કહે છે અને તે ખરૂં છે, પણ શરીરની શુદ્ધિ વિના મનની શુદ્ધિ થતી નથી અથવા બીજી રીતે બેાલીએ તેા મનની શુદ્ધિ માટે તનની શુદ્ધિની અવશ્ય જરૂર છે. શરીરની અંદર દેખાતાં હાડકાં, ચામડી, લેાહી, માંસ વગેરે પદાર્થોને સ્થુલ શરીર કહેવામાં આવે છે, અને તેની અંદર જે અંતઃકરણ અથવા મન છે તે સૂક્ષ્મ શરીર છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર અથવા મન એક રીતે સ્થુલ શરીરને અથવા તનને આધીન છે, કેમકે તે સ્થુલ શરીરમાંથીજ ઘડાય છે. આ વિષય ઘણેા સૂક્ષ્મ હેાવાથી તે વિષે કેાઈ બીજા પ્રસંગે વિસ્તારથી લખવામાં આવશે. ટુંકામાં સમજવાનું એ છે કે મન એ શરીરનેાજ પરિણામી અંશ હેાવાથી તે શરીર પ્રમાણે ઘડાય છે અને પવિત્ર શરીરમાંજ પવિત્ર મન હેાઈ શકે છે. બહારની અપવિત્રતા મનને અપવિત્ર અથવા અપ્રસન્ન કરે છે. તાવ વગેરે રેાગેા એ શરીર સંબંધી પવિત્રતા નહિ પાળવાની પાપ રૂપ શિક્ષા છે અને કામ ક્રેાધ, કુસંપ કલેશ, ઈત્યાદિ વિકારેા અથવા દુર્ગુણેા માનસિક અપવિત્રતાની પરિણામી શિક્ષા છે, અને તે સર્વ પરસ્પર સંબંધ ધરાવે છે. શારીરિક શુદ્ધિ પાળવાના

નિયમો જાણવા પહેલાં એ શુદ્ધિ આપણાં કયાં કયાં કાર્યો સાથે સંબંધ રાખે છે તે જાણવાની જરૂર છે. ખાવું, પીવું, પહેરવું, બેસવું, ઉઠવું, સુવું, કામ કરવું ઇત્યાદિ દરેક ક્રિયા સાથે શરીરની શુદ્ધિ અશુદ્ધિ થવાનો સંભવ છે. અને તેથી ડાહ્યા પુરૂષોએ એ બધાના નિયમો બાંધ્યા છે તથા બતાવ્યા છે. હાલમાં કેળવણીના પ્રચારની સાથે કેળવાયેલો વર્ગ ચોખ્ખાઇના સામાન્ય નિંયમોને જાણતો થયો છે, અને તેથી તે વર્ગ એમ પણ માનતો જણાય છે કે ચોખ્ખાઈની બાબતમાં તો તે પરિપૂર્ણ છે. સાબુથી શરીર ધોવું અને ધોબીના ધોયેલાં ધોળાં કપડાં પહેરવા એ તેમનો ચોખ્ખાઈ સંબંધી ઉંચામાં ઉંચો ખ્યાલ છે. એક બીજા જુના પુરાણા વર્ગની પવિત્રતા સંબંધી તપાસ કરીએ તો, સ્નાન કરીને કોઇને અડવાથી શરીર છુવાઇ જાય અને ફરીથી ન્હાવું પડે; તીલક તાણ્યા વિના બહાર ન નીકળાય ઇત્યાદિ ખ્યાલો તેમની ઉંચામાં ઉંચી પવિત્રતાના નમુના છે. અસ્તુ; એ બન્ને વર્ગો પોતપોતાની ચોખ્ખાઇ અથવા પવિત્રતા સંબંધી સમજણમાં કાંઈ પણ ભૂલ છે એમ અમારૂં કહેવું નથીં. સાબુ ચોળીને ન્હાવું, તથા ધોએલાં વસ્ત્ર પહેરવાં તેમજ સ્નાન કરીને કોઇનો સ્પર્શ નહિ કરવો એ બધા આચારમાં કાંઈ પણ અર્થ છે, પણ એ ઉભય વર્ગો બીજી ઘણી અગત્યની વાતોમાં શારીરિક શુદ્ધિનો આરોગ્યતા સંબંધી હેતુ ભૂલી ગયા છે. શુદ્ધાશુદ્ધિનું પુરાણ ઘણું મોટું છે અને તેથી માત્ર એકજ દૃષ્ટાંત આપીનેજ અમે એ ઉભય વર્ગના મન ઉપર પવિત્રતાનો વાસ્તવ હેતુ ઠસાવવા માગીએ છીએ. ઘરમાં છુછી કરવા વાળા અને ટીલાં ટબકાં તાણીને કે ભસ્મ લગાવીને સિદ્ધ બની બેઠેલા બ્રાહ્મણો પવિત્ર પોળોમાં અને સરીયામ રસ્તાઓમાં ખરાબ જગાઓ ઉપર મિષ્ટાન્ન ઉડાવવા મંડી જાય છે તે વખતે તેઓ પોતાની પવિત્રતાનું બધું ભાન ભુલી જતા હોય એમ સમજાય છે, અથવા પવિત્રતા એટલે શું તેનો તેઓ અર્થજ સમજતા હોતા નથી. આણી તરફ કેળવાએલા સુધરેલાઓ બબરચીખાનાઓમાં બનેલાં પાંઉ, બીસ્કીટો, ચાપાણી તથા ભ્રષ્ટતાથી ભરેલી વીશીઓ અને હોટેલોમાં રીફ્રેશમેન્ટો લેવામાં કાંઈ અપવિત્રતા જોતા નથી ! અમે અત્રે નાત જાત કે ધર્મ સંબંધી મત ભિન્નત્વના સવાલને બાજુપર મૂકીને માત્ર શારીરિક પવિત્રતાના વૈદક સિદ્ધાંત ઉપર બોલવા માગીએ છીએ, તે ભૂલી જવાનું નથી. હોટેલોમાં રીફ્રેશમેન્ટ લેવાથી કે બબરચી ખાનાઓમાં બનેલી બિસ્કીટો ખાવાથી વટલાઇએ કે નહિ તેનો નિર્ણય કરવો એ અમારૂં કામ નથી, પણ જો શારીરિક અથવા વૈદિક નિયમોથી તેનો અનાયાસે નિર્ણય થઈ જતો હોય તો તેનો સ્વીકાર કરવો એ દરેક ડાહ્યા માણસની ફરજ છે. જે આચરણથી શરીરમાં કોઈ રોગી પરમાણુઓનો સંસર્ગ થાય તે આચરણ શરીરને વટલાવે છે એટલે રોગી બનાવે છે. જો વટલાવાનો કોઈ સ્વીકારવા લાયક અર્થ હોય તો તે આટલોજ છે, અને એ અર્થમાં આપણાં શરીરને ડગલે ડગલે દરેક આચરણમાં અભડાવાનો કે વટલાવાનો સંભવ છે; હોટેલોમાં ખાનારા સુધરેલાઓની આપણા પુરાણા પવિત્ર બ્રાહ્મણો નિંદા કરતા હોય તો અમારે સ્પષ્ટપણે એમ પણ કહી દેવું જોઇએ કે ખાળકુવાના પાણી અને ગંદકી કરેલી જગાઓ ઉપર પત્રાવળીઓ મૂકીને જમવું તેના કરતાં હોટેલની બીસ્કીટો વધારે સારી હોવી જોઇએ. પવિત્રતાના નિયમો અને અભડાવા વટલાવાના પ્રતિબંધો એ સર્વ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિના ધોરણ ઉપર રચાયેલા હોવા જોઈએ, અને

વાસ્તવમાં છે પણ એમજ પણ દિશા ભૂલી જવાઈ છે, અને એક નાગર બ્રાહ્મણ બીજા બ્રાહ્મણ ભેગો બેસીને જમતાં વટલાય છે પણ હોટેલમાં કે ખાળકુવાના પાણી ઉપર બેસીને જમતાં વટલાતો નથી ? શું ધર્મ સંબંધી પવિત્રતાનો આવો કાયદો છે ? જે કાયદો છે તેનો હેતુ આવો અર્થ વગરનો નથી, પણ શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતા, આરોગ્યતા તથા ઉન્નતિના પારમાર્થિક હેતુ ઉપર એ કાયદો રચાયેલો છે. શારીરિક પવિત્રતામાં માત્ર શરીરની ચામડીની સુંદરતા કે વસ્ત્રની સફાઈનો જ સમાવેશ થતો નથી, નાની મોટી અસંખ્ય વાતો અને આચરણો એ પવિત્રતા સાથે સંબંધ રાખે છે, કેમકે શરીર ક્ષણે ક્ષણે અન્ય વસ્તુઓ સાથે સંસર્ગમાં આવે છે. શરીર અને વસ્ત્ર ઉપરાંત રહેવાના ઘર સાફસુફ રાખવા એ વાત સાધારણ માણસો પણ સમજી શકે છે, પણ એજ સાફસુફ ઘરનાં રસોડાની તથા ખાવા બેસવાના સ્થળની સ્થિતિ ઘણા કુટુંબોમાં ત્રાસ પેદા કરે એવી હોય છે. શારીરિક શુદ્ધિ અથવા વૈદકના નિયમપર વિચાર કરી જોઇએ તો એવાં ગંદા રસોઈખાનાં અને ખાવાના સ્થળ રોગના ઘર હોવા જોઇએ. ધન્ય છે પ્રાચીન ઋષિમુનિઓને ? રસોઈ કેવી રીતે કરવી, કોણે કરવી અને કોણે ન કરવી, કેવા સ્થળમાં કરવી અને કેવી પવિત્રતા રાખવી તેના પણ નિયમો બાંધ્યા. રસોઈ કરનારે સ્નાનથી શુદ્ધ થઈ ધોયેલ પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરીને રસોડામાં દાખલ થવું અને પછી કોઈના સંસર્ગમાં આવવું નહિ. હાલના સુધરેલાઓ નવેણને ભલે હસી કાઢે, પણ એ નવેણ પાળવામાં વૈદકનો એટલે શારીરિક શુદ્ધિનો હેતુ રહેલો છે. જો રસોયો નવેણ ન પાળે અને રસોઈ કરતો કરતો જ્યાં ત્યાં અડકીને કે ફરીને આવે તો તે પોતાની સાથે પોતાના હાથમાં તેમજ પગમાં બહારની મલીનતા અથવા જંતુઓને રસોડામાં દાખલ કરે, એ બેશક બનવા જોગ છે. એટલાજ માટે રસોઈ કરનારે ગંદી જગામાં નહિ જવું તથા વગર ધોયેલાં વસ્ત્રોનો કે સ્નાનથી પવિત્ર નહિ થયેલાં માણસોનો સ્પર્શ નહિ કરવો એવું ઠરાવેલું છે. એજ નિયમ જમવાની જગાઓને અને જમનારાઓને પણ લાગુ પડે છે. જેમ રસોઈ કરવાનાં રસોડાં પવિત્ર રાખવા જોઇએ. તેમ ખાવા બેસવાની જગાઓ પણ શુદ્ધ હોવી જોઇએ. દક્ષિણી બ્રાહ્મણોમાં એ આચાર જળવાઈ રહ્યો છે. તેઓ ઘરમાં પણ જમવાની જગાને લીંપી શુદ્ધ કરે છે. પણ કાઠિયાવાડ તથા ગુજરાતના બ્રાહ્મણોની આ આચાર સંબંધી સ્થિતિ ઘણી લજ્જા ઉપજાવે એવી થઈ પડી છે. પછી બીજી હિંદુ વર્ણોનું તો બોલવું જ શું. અંગ્રેજ વગેરે અન્ય જાતિઓથી આપણે શ્રેષ્ટ હોવાનો દાવો કરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજ લોકોના શરીરની, વસ્ત્રોની, અને તેમના જમવાના સ્થળો તથા ટેબલોની સ્વચ્છતા આપણને લજ્જામાં નાંખે છે અને એ સ્વચ્છતાના કારણથીજ શારીરિક તથા માનસિક બળમાં તેઓ હાલમાં આપણાપર ચડીઆતો દરજ્જો ભોગવે છે.

શૌચક્રિયા એટલે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા જેવી નિત્ય ક્રિયાને પણ આપણા પૂર્વજોએ ધર્મશાસ્ત્રના આચારાધ્યાયમાં દાખલ કરી છે. રહેવાના મકાનમાં જેમ જાજરૂ અને મોરીઓ હોય છે અને એ જગાઓને મલિન તથા અપવિત્ર માનીને તેનો આપણે સ્પર્શ કરતા નથી અથવા સ્પર્શ કર્યા પછી સ્નાનાદિકથી શુદ્ધિ કરીએ છીએ, એવીજ રીતે શરીરમાં પણ મળમૂત્રના મલિન સ્થાનો છે. એ અપવિત્રતા તેની અંદરના મલિન પદાર્થો (ઝાડો તથા પેશાબ)ને લીધે છે. ઘરની એક આખી ઇમારતમાં રસોઈ કરવાના, બેસવાના,

વાંચવા લખવાના અને ઝાડો પેસાબ કરવાના એમ ઘણા ખંડો હોય છે. જાજરૂ પણ એ ઇમારતનો એક ભાગ હોય છે, પણ તેને મકાનના એક અલગ છેડામાં કે ખુણામાં રાખવામાં આવે છે, અને મકાનના બીજા ખંડોમાં જાજરૂની ગંદગી રખેને પેશી જાય એવા ભયથી જાજરૂને બે વખત વાળી ચોળીને કે ધોઇને સાફ રાખવામાં આવે છે. જો એ ઘરનું જાજરૂ મલિન રહે તથા તેમાં ગંદો પદાર્થ ભરાઈ રહે, તો તેની ગંદગી આખા મકાનના બધા ખંડોની હવાને બગાડી તેની અંદરના વસનારાઓની પ્રકૃતિને ખરાબ કરે છે. શરીરની અંદરના જાજરૂને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ પાડવો. શરીરની અંદર જેટલો કચરો તથા નહારો નિરૂપયોગી ભાગ હોય છે તે ઝાડા પેસાબ વાટે બહાર નીકળે છે. આ મલિન ઝાડા પેસાબમાં અસંખ્ય ગંદાં પરમાણુઓ હોય છે. જો તે રોગી પરમાણુઓ શરીરની અંદર રહે તો જેમ, જાજરૂની ગંદકી ઘરના બીજા ખંડોને બગાડે છે તેમ, શરીરના બીજા સારા ભાગોને બગાડી રોગી બનાવે. માટે સવારમાં ઉઠીને શૌચ કરવું એટલે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો, એટલુંજ નહિ પણ શૌચક્રિયા કરી આવીને અમુક વિધીથી ગુહ્ય અવયવોને ધોઈ સાફ કરવા તથા સ્નાનથી શુદ્ધ થવા પવિત્ર આચાર આપણને ફરમાવે છે. સુઘડતાના આ ઉત્તમ આચારનો ખરો હેતુ નહિ સમજવાને લીધે સુધરેલાઓ તથા કેટલાક પવિત્ર કહેવાતા બ્રાહ્મણો પણ જાજરૂમાં જઈ આવીને પરિપૂર્ણ રીતે ગુદા, હાથ તથા પગની શુદ્ધિ કરતા નથી. પરિણામ એ થાય કે ઝાડા તથા પેસાબના મલિન અને રોગી પરમાણુઓ હાથ પર તેમજ શરીર તથા વસ્ત્રો ઉપર વિસ્તાર પામે છે. માટે જાજરૂમાં જઈ આવનાર માણસે પુષ્કળ માટી કે સાબુ વડે ગુદા, હાથ તથા પગ વારંવાર ધોવા જોઈએ. પાશ્ચિમાત્ય વિદ્વાન તબીબોના સૂક્ષ્મ જંતુઓ સંબંધી વિચારો અને શોધો એવું અજવાળું પાડે છે કે ઘણાક રોગો એવા રોગી જંતુ મુલક છે, અને તેથી તેવા જંતુઓ અથવા પીશાચોને બનતા પ્રયાસથી દુર રાખવા જોઈએ. આવા વ્યાધિજન્ય જંતુઓ ઉત્પન્ન થવા ન પામે, વધવાં ન પામે, અને આપણા શરીરોને વ્યાધિનું કારણ થવા ન પામે તેનો માત્ર એકજ ઉપાય છે, અને તે શૌચ એટલે પવિત્રતા છે. પવિત્રતા માત્ર શરીર અને વસ્ત્ર સંબંધી જ નહિ પણ હરેક પ્રકારની પવિત્રતા પાળવાની જરૂર છે. રહેવાના ઘર સાફસુફ રાખવા એ વાત સાધારણ માણસો પણ અગત્યની સમજે છે પણ એજ સાફસુફ ઘરમાં જમવા બેસવાની જગા રોજ રોજ અને ક્ષણે ક્ષણે શુદ્ધ કરવી જોઈએ. એ વાતનો અર્થ થોડાજ સમજી શકે છે અને જેઓ આવી પવિત્રતાના સંબંધી વધારે કાળજી રાખે છે તેઓને વહેમી ગણીને મશ્કરી કરવામાં આવે છે; પણ શૌચાશૌચનું રહસ્ય સમજનારાઓને તેમાં અત્યાચાર જેવું કશું લાગશે નહિ. આ પૃથ્વી જંતુઓથી ભરપુર છે. વાતાવરણ પણ જંતુઓનું ભરેલું છે. ચોખ્ખી હવા એમના દુષ્ટ જંતુઓનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક સુગંધી પદાર્થો, પાણી, માટી વગેરે પણ એવાં જંતુઓનો નાશ કરે છે, માટે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરીને મળમૂત્રથી બગડેલા અવયવો તથા હાથને પુષ્કળ પાણી તથા માટી કે સાબુ વડે સાફ કરવા જોઈએ. હાથનું કામ નીરંતર કામ કરવાનું હોવાથી અનેક વસ્તુઓનો હાથને સ્પર્શ થાય છે અને તે વસ્તુઓના પરમાણુઓ હાથને વળગી રહેવાનો સંભવ છે. એજ હાથનો જમતી વખત, કાંઈ ખાવાની વસ્તુ પકડતી વખત તથા પાણી પીતાં પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ અને તે વખતે હાથને સારી રીતે સાફ ન કરવામાં આવે તો હાથને ચોટેલાં

બહારનાં અનેક રજકણો ખાવા પીવાના પદાર્થો ભેગા શરીરમાં અને લોહીમાં ભળવા પામે છે. આ વાતો દેખીતી ઘણી નજીવી લાગે છે, પણ આપણાં પવિત્ર ધર્મશાસ્ત્રોની આજ્ઞાઓ તથા હાલના શાસ્ત્રીય તળીઓના આધારભૂત અભિપ્રાયોના આધારે ભાર દઈને કહી શકાય છે કે એ વાતો નજીવી નથી, પણ ઘણીજ અગત્યની છે, અને તેથી આપણા જુના આચારો પૈકી શરીર શુદ્ધી સંબંધી પવિત્રતા તથા આરોગ્યતાના સબળ ધોરણ ઉપર ઘડાયેલા છે અને તેથી તે આચારોને પૂર્ણ આદર સાથે માનવા તથા પાળવા એ આપણી ફરજ છે. વૈ. ક. સને ૧૯૧૫ નવેંબર પૃષ્ટ ૪૧૯

लग्न महिमा

લગ્નગાળા પહેલાં આ લેખ લખાયો હોત તો વધારે ઠીક હતું. પણ આ વિષયનું સ્મરણ જ ગયા લગ્નગાળાના વરઘોડાઓએ કરાવ્યું. વરઘોડાઓના વેશ જોઈને અમને તો એમ લાગ્યું કે લગ્નનો આખો મહિમા, લગ્નું સર્વ મહાત્મ્ય અને મહત્ત્વ આ વરઘોડામાંજ ગુજરાતી લોકોએ માન્યું છે કે શું? અમદાવાદમાં આ મહા માસના લગ્નગાળામં આખું શહેર વરઘોડાઓથી જ હલમલી રહ્યું હતું. શહેરના મોટા રસ્તાઓ લગ્નના દિવસોએ વરઘોડાઓની મોટી હારની હારોથી એવા તો ભરપૂર હતા કે ચાલવાની જગ્યા મળતી નહોતી. વાજાં અને ભૂંગળોના ત્રાસની તો વાતજ શી કરવી? સાજાં સારાં માણસોના કાન કંટાળી થાકી ગયા, તો બિચારાં—મોટા મંદવાડને ખાટલે પડેલાં દરદીઓ વાજાંઓના ત્રાસદાયક ઘોંઘાટથી ગભરાઈ જાય એમાં આશ્ચર્ય શું?

લગ્ન એ શું વસ્તુ છે, તેનો શું હેતુ છે, અને તે ક્રિયામાં કેવી અને કેટલી ગંભીર તથા પવિત્ર જોઈએ, એ વાત તેના યથાર્થ સ્વરુપમાં સમજનારા વિદ્વાનોને આ વરઘોડાઓનાં વેશ જોઈને હાસ્ય થાય, અને વિદેશી લોકોમાં હાંસી થાય, એમાં પણ નવાઈ નથી.

વરઘોડાનો મહિમા અમદાવાદ અને સુરત જેવાં શહેરોમાં એટલો બધો છે અને દિનપ્રતિદિન એટલો બધો વધતો જાય છે કે, ન પૂછો વાત? વરઘોડો જોઇનેજ એમ લાગે કે, આ લગ્ન કરવામાં વરઘોડે બેસનારા વરનાં માબાપોએ પોતાના પુત્રના વિવાહ તથા લગ્ન સંબંધી સઘળા વિચારો, સઘળી ચિંતાઓ તથા સઘળી તૈયારીઓમાં "વરઘોડાને પ્રથમ સ્થાન આપેલું હશે."

હિન્દુ સંસારના સામાન્ય વર્ગમાં હાલમાં પોતાના પુત્ર પુત્રીનો વિવાહ તથા લગ્ન કરવાના કાર્ય વિષે પોતાની ફરજોનો અમલ કરવામાં વિશેષ કરીને નીચેની વાતો તરફ વધારે ખેંચાણ રહેતું જણાય છે:—

પુત્ર સંબંધી:—

૧. માબાપો પુત્રને માટે કન્યા પસંદ કરવામાં બેશક 'રૂપ' નો વિચાર કરતાજ હશે; પણ તેની સાથે, કન્યાનાં માબાપના ગુણ તથા કન્યાના પોતાના ગુણ કેવા હોવા જોઇએ, તે વિષે ઘણુંજ થોડું લક્ષ આપે છે.

૨. એથી પણ વધારે મોટી ગફલત અથવા ભૂલ કન્યાની યેાગ્ય ઉમર તથા શારીરિક સંપત્તિનો તપાસ કરવા વિષે જોવામાં આવે છે. વર કરતાં કન્યા ૫ થી ૧૦ વર્ષે નાની હેાવી જોઇએ, તથા શરીરે નિરેાગી હેાવી જોઇએ, નબળી પણ ન હેાવી જોઇએ. આ વાતનું ખરૂં મહત્વ ઘણાં થેાડાં માબાપો સમજતાં હશે, અને તેથી સંસારનો લાવેા લેવાને હર્ષ ઘેલાં તથા ઉંચામાં ઉંચી કસબી સાડી અને ટેાપલેા એક ઘરેણું પહેરીને વરઘેાડા પછવાડે મહાલવાને ઉંચે નિચે થઈ રહેલાં બૈરાંઓને તેા વરઘેાડા સિવાય વરનાં હિતની બીજી વાતેા યાદ આવતી હેાય તેની પણ અમને તેા શંકા છે?

૩. ઘણાં કુટુંબેા હજી હાનિકારક પણ જુની પુરાણી વાતને છેાડતા નથી અને બાપના કુવામાં કુદકેા મારવા, ભુસકેા મારવાનું સાહસ કરે જાય છે? અમારેા આ ઇશારેા પહ્લું, કરીઆવર, પહેરામણી, વિગેરે વાતેા વિષે છે. લગ્નના મહત્ત્વની તુલનાઓમાં આવી વ્યવહારી વાતેા મેાખરે આવીને ઉભી રહેલી જણાય છે, અને વરનાં માબાપેા જ્યાંથી પલ્લુ કે કરીઆવર સારાં મળતાં હેાય તેની કન્યા લેવાને વિશેષ લલચાય છે, પછી કન્યા ગુણહિન હેા કે ગુંગણી હેા કે કાણી હેા કે કુંબડી હેા, ક્ષયની અસરવાળી હેા કે ગલગંડ અને ટયુબરકયુલેાસીસની ગ્રંથીઓ વાળી હેા, ગમે તેમ હેા પણ પલ્લું સારૂં આપેા તે આવેા? લેાકેા હવે કાંઈક સમજવા લાગ્યાં છે, તેા પણ હજી આ લેાભ લાલચ અને જુની મેાટાઈ ઘણે ઠેકાણે છેાડેલી જોવામાં આવતી નથી, અને તેથી કુળ તથા પલ્લાનાં પલ્લે પડી જઈને રેાગી કન્યા લેવા જવા માટે સેંકડેા રૂપીઆ ખરચીને વરઘેાડેા ઘણેા મેાટેા કાઢવામાં આવે છે. બીજી પણ આવી ઘણી વાતેા છે કે, જે તરફ હાલનાં ઘણાં માબાપેાનું ઘણું દુર્લક્ષ છે, અને વરઘેાડા જેવા વેશ કરી કીર્તિ લેવાના કેાડ ધરાવે છે.

પુત્રી સંબંધી:—

૧. કન્યાવિક્રય કરનારાં માબાપેા પુત્રીનું સુખ જોતાં પહેલાં પુત્રીને વેચીને પૈસાની પ્રાપ્તિ તરફ વિશેષ લક્ષ આપે છે.

૨. કુલિનપણાનેા ફાંકેા રાખનારાં માબાપેા વરના ગુણ, તેની ઉમરની યેાગ્યતા કે તેના શરીરની આરેાગ્યતા, એ વાતનેા વિચાર કરતા પહેલાં, કન્યા ઉંચા કુળની આવે છે એ વિચાર પહેલેા દેાડાવે છે, અને તેમ કરતાં કદિ કજોડ થાય કે વર શરીરે ખેાડ ખાંપણવાળેા કે રેાગી હેાય, તે વાતને બીજા નંબર ઉપર રાખે છે "અરે, મુરતીયેા કદિ બે વરસનેા નાનેા હેાય તેા શું, હમણા મેાટેા થઈ રહેશે?" કન્યા તેની સાથે વધતીજ જશે તેની તેા ગણતરીજ નહિ? "અને કદિ જરા બરડાનું હાડકું બહાર નીકળ્યું હેાય, કે ગળે એકાદ ગાંઠ હેાય તેાય શું? એતેા એની મેળે સારૂં થઈ જશે." આવા રેાગેા અંતે છેાકરાઓને ક્ષયમાં લઈ જાય છે, એ વાત અજ્ઞાન માબાપેા બિલકુલ સમજતા હેાતાં નથી.

૩. પુત્રનું વેવિશાળ કરતી વખતે ત્રીજી સંભાળ માબાપેા એ રાખે છે કે, મુરતીઆના ઘરમાં ધન ઘણું છે? 'દીકરીને પાછળથી રેાટલાની તેા ફીકર નહિ." વેવીશાળ પહેલાંજ રંડાપાની વેતરણ! અને એવી વેતરણ કરવામાં પણ રેાટલેા હેાય પણ વરમાં એાટલા ન બળ્યા હેાય, તે વાતનેા વિચાર પાછળ રહે છે.

માબાપોનું ખરૂં કર્ત્તવ્યઃ—લેવદેવની, કુલિનતાની કે કીર્તિની વાતો આગળ માબાપો અતિ મહત્વની વાતોને ભૂલીજ જાય છે, અથવા ભૂલતાં નહિ હોય તો તે વાતોને પાછળ તો રાખેજ છે. તે વાતો નીચે પ્રમાણે છે.

૧ રૂપગુણની સમાનતા—લગ્નની ખરી સિદ્ધિ માટે વરકન્યાના રૂપ લગભગ સરખાં હોવાં જોઇએ; તેઓ એક બીજાના ઉપર રૂપના કારણથી અભાવ રાખે કે સ્વાભાવિક રીતે અભાવ ઉત્પન્ન થાય એવો રૂપમાં તફાવત નહિજ હોવો જોઇએ; એજ રીતે ગુણનું સમાનપણું જરૂર હોવું જોઇએ. તેઓ પરસ્પર વિરૂદ્ધ ગુણવાળા નહિ જ હોવા જોઇએ. જો ગુણની સમાનતા ન હોય તો તેમનું લગ્ન અને તેમનો સંસાર કદિ પણ સુખકારક ન થાય. હિંદુ સંસારમાં હાલમાં જે કાંઇ કલેશ, કંકાસ કે કડવાસનાં ઝાડ ઉગેલાં જોવામાં આવે છે, તે આ જાતનાં કજોડાંઓથી ઉગેલાં છે! ગુણની બાબતમાં માત્ર વરકન્યાના ગુણજ જોવા એમ નહિ, બન્ને કુટુંબોના પણ ગુણદોષ જોવા જોઇએ; અને ખરૂં જોતાં માબાપોનાં ગુણદોષ પ્રમાણે તેનાં છોકરાંઓના ગુણદોષનું અનુમાન થઇ શકે છે.

૨ વયની યોગ્યતા—કેટલાંક કુટુંબોમાં આ વાતનાં ઉપર ઘણુંજ થોડું લક્ષ અપાય છે. વર કરતાં કન્યા ૫ થી ૧૦ વરસે ન્હાની હોવી જોઇએ; કેમકે કન્યાને વધતાં વાર લાગતી નથી. વળી ઉમર કરતાં પણ તેમના કાઠાનો એટલે શરીરના બાંધાનો પૂર્ણ વિચાર કરવો જોઇએ; છેવટ કન્યા કરતાં વર બે ત્રણ વરસે મોટો તો હોવો જ જોઈએ. કન્યા કરતાં વર અતિ મોટો હોય એ પણ લગ્નનું એક મોટું કષ્ટકારક દૂષણ છે. ઘરડાઓની સાથે નાની બાળાનો સંબંધ બંધાય, એ લગ્નના ઉદ્દેશને કોઈ પણ રીતે બંધબેસતું નથી.

૩ શરીરનું આરોગ્ય—વેવીશાળ તથા લગ્ન કરતી વખતે સૈાથી અગત્યની તપાસ જે કરવાની છે તે વર કન્યાના શરીરના આરોગ્યને લગતી છે, અને તે તપાસનું કામ ઘણું કઠણ તથા બારીક છતાં તે અતિ મહત્ત્વનું છે. બન્ને તરફનાં માબાપોએ બન્ને પક્ષનાં વરકન્યાના શરીરની આરોગ્ય સ્થિતિની ખાત્રી કરી લેવી જોઇએ. હિન્દુ સંસારમાં આ વાત ઉપર ઘણુંજ ઓછું લક્ષ અપાય છે, એ ઘણુંજ ખેદકારક છે. કેટલાંક દરદોની તો જાણી જોઇને ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે, અને જાણે છે કે કન્યાને કે વરને અમુક પ્રકારનું દરદ પ્રત્યક્ષ છે, છતાં, અમે અગાઉ જણાવ્યું તેમ, સંસારની બીજી લાલચો અને લ્હાવો લેવાની હાયવોયમાં આવી અતિ અગત્યની વાતોને ભૂલી જવાય છે. પણ પ્રત્યક્ષ દરદો સિવાય પણ ઘણાંક છોકરાં શરીરે વારસાના દરદો લઈને જન્મેલાં હોય છે, અને જેમ જેમ વૃક્ષ કે છોડ થોડીવાર સુધી ઉછરીને પાછો સડવા કે કરમાવા માંડે છે, તેમ આવાં રોગી છોકરાં થોડી ઉંમર સુધી નિરોગી દેખાય છે, પણ ઉંમરે આવતાં તેમનાં વારસાનાં દરદો પ્રકટ થતાં જાય છે. માટે વરકન્યાના શરીરની તપાસ કરતાં કરતાં તે સાથે તેમનાં માબાપોનાં રોગોની પણ તપાસ કરવી જોઇએ.

આ સંબંધી હિંદુ સંસારની હાલની સ્થિતિ બહુ વિપરીત તથા અધમ જોવામાં આવે છે. કન્યાનાં માબાપ કન્યાના દરદને છુપાવે છે અને વરના માબાપ વરનાં દરદને છુપાવે છે. ખરી વાત તો એમ હોવી જોઇએ કે, કન્યાના માબાપ વરને માટે માગણી કરે ત્યારે જો તે છોકરાના શરીરમાં કાંઈ પણ જાણવા જોગ દરદ હોય તો તે છુપાવવાને બદલે કન્યાના માબાપને જણાવી દેવું જોઈએ કે અમારા દીકરાને આવા પ્રકારનું દરદ છે, માટે તે મટયા પછી વાત, અથવા નહિ મટે તો પછી તેની સાથે તમારી દીકરીને

પરણાવીને, જોખમમાં નાંખવી એ યેાગ્ય નથી. અહાહા! હિંદુ માબાપોમાં આવી બુદ્ધિ, આવી સમજ, અને આવી નીતિ ભરેલી હિંમત (Moral Courage) કયારે આવશે ? એજ રીતે કન્યાનાં માબાપોએ પેાતાની કન્યાના શરીરમાં કોઈ જાણવા જોગ દરદ હેાય ત્યાં સુધી તેને પરણાવવાની કાંઈ પણ તજવીજ નહિ કરવી, અને કોઈ માગું કરે તેા તેને સ્પષ્ટ કહેવું કે અમારી દિકરી જરા શરીરે સારી થશે તે પછી વાત, "દીકરી વાંઢી રહે તેા ભલે" એમ બોલવાને હિંદુ સંસારને સલાહ આપવી; એ તેમનેા મોટેા કોપ માથે લેવા બરાબર છે! પણ તેમનાં ધર્મશાસ્ત્ર એવી રેાગી કન્યાનાં લગ્ન કરવાની સાફ સાફ ના પાડે છે!

અરે! હિંદુ માબાપેા! દીકરા દીકરીનાં પલ્લાંની, ધનના ઢગલાની, પહેરામણી અને કરીઆવરની, તથા વરઘોડાના મોટા મોટા વેશ બતાવીને નાત જાતમાં ફૂલાતા ફરવાની મૂર્ખાઈ ભરેલી વાતેાને જવા દેા; આ વરસના વરઘોડાઓમાં હલકી કોમનાં ગરીબ લેાકોમાં પણ વરઘોડાના વેશોના હસવા જેવા તમાસાઓ જોવામાં આવ્યા. જે લેાકો પેાતાના દીકરાને ભણવા માટે ચાર આનાની પાટી કે ચેાપડી અપાવવાની અશક્તિ બતાવે કે આનાકાની કરે તેવા લેાકોએ તેજ વરના વરઘોડા પછવાડે શ્રીમંતોના જેટલા પૈસા ઉડાવ્યા! શી ફજેતી! આ દેશની ઉન્નતિ શી રીતે થાય! દેખાદેખી કરવાનેા ઝેરી પવન ઘેર ઘેર ફુંકાયેા છે! દેખાદેખીથી દવાઓનેા ઘેર ઘેર પ્રસાર થયેા! દેખાદેખીથી બીડીઓનેા નાના મોટા દરેક મેાંમાં વાસ થયેા! દેખાદેખીથી દુકાને દુકાને પાટીયાં મરાયાં! દેખાદેખીથી હોટેલેામાં આપણે દોડવા માંડયું! દેખાદેખીથી ચા, કોફીનું ઘેર ઘેર આમંત્રણ થયું! શરીરની પાયમાલી કરીને, છેવટ ક્ષય થઇ જાય તેા પણ ભલે; પણ છોકરાને ૭ વરસથી નિશાળે ગેાંધવેા, ભણાવવેા ને ભણાવવેા એ પણ દેખાદેખીજ! વરઘોડાનાં તેાફાન પણ દેખાદેખીથીજ વધતાં જાય છે. પણ જે કાર્ય પછવાડે આ વરઘોડા થાય છે તે કાર્યની સિદ્ધિ એટલે લગ્નનેા ખરેા હેતુ એવા વરઘોડાથી સિદ્ધ થાય એમ છે? નહિજ. લગ્નના પવિત્ર હેતુ ઉપર ઉલટું પાણી કરે છે! જે પવિત્રતા લગ્ન કાર્યમાં છે, તે આવા વેશોમાં નથી! જે હેતુ લગ્નનેા છે તે હેતુ વરઘોડાથી લેશ પણ સિદ્ધ થતેા નથી, અમે એટલા માટે આવતા અંકમાં "લગ્ન" એટલે શું, તેની સિદ્ધિ કેમ થાય, અને શાસ્ત્ર તેમજ વૈદ્યકશાસ્ત્ર તેને માટે શું કહે છે, તેનું યેાગ્ય વિવેચન કર્યા પછીજ આ લેખ પુરેા કરીશું. વૈદ્ય. ક. સને ૧૯૧૭ જાનેવારી પૃ. ૩૩

आयुर्वेदनुं डिंडिम.

Proclamation of Ayurveda.

डिंडिम १ लुंः—ज्वरादौ लंघनं कुर्यात्* જવરના આરંભમાં લાંઘણ કરવી. આયુર્વેદ પેાકારી પેાકારીને કહે છે કે જવરના આરંભમાં લાંઘણ કરવી.

---

* એક મિત્ર વૈદ્યે આવી વાતેાનેા પ્રસંગ નીકળતાં અમને કહ્યું કે "વૈદ્યકલ્પતરૂ" લેાકોની ઘણી સારી સેવા બજાવે છે; પણ હજી એથી પણ વિશેષ સેવા બજાવવા જેવી એક ભલામણ એ છે કે એકાદ ઉપદેશક પગાર આપીને રાખેા અને તેના હાથમાં મોટેા ઘંટ આપેા. તે ઉપદેશક શેરીએ શેરીએ અને ઘેર ઘેર જઇ ઘંટ વગાડે અને "જ્વરાદૌ લંઘનં કુર્યાત્" એ વાકય બોલે. સેંકડો વખત અથવા હજારેા વખત આ વાકય લેાકોના કાન ઉપર અથડાશે ત્યારે જ

ટીકા—(૧) તાવ આવે ત્યારે આયુર્વેદમાં પહેલો ઉપચાર લાંઘણ કરવાનો બતાવેલો છે. લગભગ બધા દોષવાળા તાવમાં આમદોષ હોય છે. આમ એટલે અપકવ રસ (અ૦ auto-intoxication). તાવમાં આ અપકવ આમને રેચ દઈ કાઢવો, એ દરદીનું ખુન કરવા બરાબર છે. દોષના પ્રમાણમાં કેટલાક ટંક સુધી કે કેટલાક દિવસ સુધી દરદીને ખાવા ન આપવાથી આ આમ વિકાર પામતો નથી. લંઘન પછી આમને પકાવવાનો ઉપાય કરવો, અને આમ પાકયા પછીજ તેને રેચવડે કાઢવો.

(૨) લાંઘણની બાબતમાં બની શકે તો વિદ્વાન વૈદ્યની સલાહ લેવી; કેમકે કયા દોષમાં કેવા દરદીએ કેટલા ટંક અને કેવા પ્રકારની લાંઘણ કરવી, એનો નિર્ણય તથા નિશ્ચય વિદ્વાન વૈદ્ય ઠીક કરી આપે; તોપણ આ ઢંઢેરા પ્રમાણે યોગ્ય વૈદ્યની સલાહ ન મળે તોપણ, તાવ આવે ત્યારે બે ત્રણ ટંક ખાવું નહિ, અગર ખાવાની ખરી ઇચ્છા થાય તો થોડું ને હલકું ખાવું; ઘી દુધ બીલકુલ ખાવું નહિ; ઇત્યાદિ લંઘનના નિયમો તો જરૂર પાળવા.

(૩) નવા તાવમાં ઘી તથા દુધ ઝેર બરાબર છે, અને રેચ મૃત્યુ બરાબર છે. દુધ અને દુધની કાંજી પાવાથી અને રેચ દેવાથી તાવ કદિ ઉતરે છે, તોપણ એ તાવ શાસ્ત્રીય રીતે ઉતર્યો ગણાય નહિ. તાવને નિઃશેષ કરવાની એ પદ્ધતિ નથી; આયુર્વેદને એ પદ્ધતિ માન્ય નથી.

(૪) દોષને પરિપૂર્ણ રીતે પકાવ્યા પહેલાં તાવને કાઢવો, એ અશાસ્ત્રીય રીત છે. દોષને પકાવવા માટેજ તાવ આવે છે; માટે દોષ પાકે નહિ ત્યાંસુધી તાવને કાઢવાનો પ્રયાસ કરવો નહિ; માત્ર તાવની ગરમી વધી ન જાય, એટલી તજવીજ કરવા પુરતા ઉપાયો કરવા; પણ ડાયાફ્રેટિક મિક્શ્ચરોથી, ઉકાળાઓથી, અને રેચથી તાવને એકદમ ઉતારવાની ઉતાવળ કરવી, એમાં દરદીનું હિત નથી પણ પરિણામે અહિતજ છે.

(૫) જ્યાંસુધી પૃથ્વી ઉપર જ્વરના ઉપચારની આવી અયોગ્ય પદ્ધતિ ચાલુ રહેશે ત્યાંસુધી આ ઉંટવૈદું મનુષ્ય જાતની આરોગ્યતાને મોટી હાનિ પહોંચડાવશે. ઉતર્યા છતાં તાવના દરદીઓના દોષો વિષમ દશા પામીને કાંતો તાવના ઉથલા લાવે, અથવા બીજાં દરદોને ઉત્પન્ન કરે એ વાત નક્કી સમજવી. અગાઉ આમ દોષના અને હૃદયના દરદીઓ હાલના જેટલા નહોતા. હાલ અશાસ્ત્રીય ઉપચારોએ માણસોનાં આમાશય તથા હૃદય સ્થાનોને નબળાં બનાવી દીધાં છે, જેથી ઠામ ઠામ મંદાગ્નિ, આંતરડાની નબળાઈ અને હાર્ટડીઝીઝની ફર્યાદ વધી પડી છે.

ડિંડિમ ૨ જું:—आमाशयस्थो हत्वाग्निं सामो मार्गाग्पिदायच ।
विदधाति ज्वरं दोष स्तस्मात्कुर्यात लंघनम् ॥

ટિકા—[१]આમાશય (હોજરી) માં રહેલો આમ (કાચો જઠર રસ) વાળો દોષ સ્રોતોને રોકીને તથા અગ્નિને હણીને (બુઝાવીને) જ્વર પેદા કરે છે, માટે લંઘન કરવું. ડિડિમ

તેઓ પ્રયાસનો હેતુ અને મર્મ જરૂર સમજશે. આ ભલામણમાં રમુજ ઉપરાંત ભારે મોટો અર્થ રહેલો છે, અને આયુર્વેદની આવી આજ્ઞાઓનો બોધ ઘેર ઘેર થવાની જરૂર છે. એમની સુચના પ્રમાણે ઘંટ સાથે માણસોને ઉપદેશ માટે લોકોમાં ફરતા કરવાની શકિત તથા અનુકુળતા આવે તો તેમ પણ કરવું એ એક ફરજ છે; અને આ સલાહ અમારા હૃદયમાં સજ્જડ ચોંટી બેઠી છે. પણ કરતાં પહેલાં વૈદ્યકલ્પતરૂના હજારો વાંચનારાઓ તથા ઉપચારક વૈદ્યો તથા ડાકટરો જેને માટે આ ડિંડિમ પ્રગટ કરવામાં આવે છે, તેઓ આ ડિંડિમનો મર્મ સમજશે અને તે પ્રમાણે વર્તશે તો કાંઇ ઓછો લાભ નથી.

૧લામાં કહ્યું કે જ્વરના આરંભમાં લંઘન કરવું; તેનું કારણ આયુર્વેદના આચાર્યો આ શ્લોકમાં જણાવે છે. હોજરીમાં જ્યારે આમ દોષ (auto-intoxication) વધે છે, અને તે વધેલો દોષ હોજરીના સ્રોતો (માર્ગો) ને રૂંધે છે અને અગ્નિને ઓલવે છે, ત્યારે પાચનક્રિયા બંધ પડે છે. પાચનક્રિયા બંધ પડે છે, તેથી આમાશયના દોષો જઠરના અગ્નિને બહાર કાઢે છે, અર્થાત આમદોષ ;એજ જ્વરનું કારણ છે, માટે આમને પચાવવા માટે લાંઘણ કરવી. તાવમાં આમ એજ મુખ્ય કારણ છે, તો તે આમને નિકાલ કરવાના એજ રસ્તા છે; રેચથી આમ (કાચો મળ) કાઢી નાખવો કે લંઘનથી કે પાચનની ક્રિયાથી આમને પકવવો. આ બેમાં લંઘન ઉપાય હિતકારક માનેલ છે અને રેચને નુકશાનકારક ગણેલ છે. **अन्वस्थित दोषाग्नौ लंघनं दोषपाचनं** અવ્યવસ્થા પામેલા દોષવાળા અગ્નિમાં લાંઘણથી દોષનું પાચન થાય છે. હવે લાંઘણ કેટલી કરવી અને કોણે કરવી, ન કરવી એ વાત વિચારવા જેવી છે. પ્રાચીન પ્રાણાચાર્યનો પણ તેમાં મતભેદ છે, અને તેથી આયુર્વેદના મત સાથે અર્વાચીન તબીબો સર્વાંશે મળતા ન આવે તો તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી. પણ સદ્દભાગ્યે પાશ્ચિમાત્ય ડાકટરો અને વિશેષ કરીને અમેરિકાના ડાકટરો આપણા આમદોષને હવે સમજ્યા છે. આમદોષ એ એક પ્રકારનું ઝેર છે. "દોષ" શબ્દ ઉમેર્યો છે, તે શબ્દ auto-intoxication છે. 'ઓટો-ઈન્ટોકસીકેશન' એટલે માણસે પોતે કરેલા અવળા આહારવિહારથી જઠરમાં એક પ્રકારનું ઝેર (toxin) ઉત્પન્ન થાય છે. પાશ્ચિમાત્ય ડાકટરો પણ હવે આ ઝેરના નિવારણ માટે લંઘન (fasting) ની ભલામણ કરે છે અને લાંઘણ (ઉપવાસ) ના મહિમાંના તો મોટાં મોટાં ચોપાનિયાં અને ચોપડા લખાયા છે ને નિત્ય લખાય છે. પણ આ લાંઘણ આંખો મીંચીને બધા એકસરખી રીતે કરે તો પાછું ઉંટવૈદું થઈ જાય. માણસની કુદરતી પ્રકૃતિનો અને પ્રકૃતિના દોષ (natural temperament) નો દરપળે વિચાર કરવાનો છે, અને તેથી વાત, પિત્ત, કફ, એ ત્રણ દોષ અથવા પ્રાકૃતિક ધર્મનો આયુર્વેદના પ્રાણાચાર્યોએ કરેલો વિચાર બહુ યુક્તિ પુરઃસર છે. નીચે લખેલા દરદીઓએ લાંઘણ ન કરવી, એવી આયુર્વેદની આજ્ઞા છે.

વાતજ્વરવાળો, ક્ષયરોગી, ખરી ભુખ લાગી હોય તે, ગર્ભિણી સ્ત્રી, દુર્બળ માણસ, બાળક, વૃદ્ધ, ભય પામેલ, તૃષા એટલે તરસ બહુ લાગી હોય, અને ઊર્ધ્વ વાતવાળો એટલાએ લંઘન ન કરવું. વળી અમારા ડાહ્યા પ્રાણાચાર્યોએ લાંઘણનો એક કાંટો બતાવ્યો છે. આ કાંટો ભૂલ કરેજ નહિ. **दोषाणामेव साशक्ति लंघने या सहिष्णुता** લાંઘણ કરવાની જેટલી સહનશક્તિ એટલી એ શક્તિ દોષનીજ સમજવી; અર્થાત શરીરમાં આમદોષ વધારે હોય તે માણસ લાંઘણ પણ વધારે વખત સુધી સહન કરી શકે છે, કેમકે તેને ખરી ભૂખ સમજાતી નથી. આ ઉપરથી એમ પણ નકી સમજી રાખવાનું છે કે તાવના દરદીને તેની ઈચ્છા વિના પરાણે ગળામાં કાંઈ રેડરેડ કરવું નહિ. આમદોષ બળી ગયા પછી ખરી ભૂખ ઉઘડે છે અને પછી દરદી લાંઘણ સહન કરી શકતોજ નથી. તરતજ નબળો પડવા લાગે છે. વૈ. ક. સને ૧૯૧૬ જુલાઈ પૃષ ૨૪૧.

ડિંડિમ ૩ જુંઃ—अग्निमूलं बलं पुंसां रतोमूलं च जीवितम् ।
तस्मात्सर्व प्रयत्नेन बह्नि शुक्रं च रक्षयेत् ॥

અર્થ—માણસોના બળનું મૂળ અગ્નિ (પાચનક્રિયા)માંજ છે, અને તેમની જીંદગી (જીવન-life) નું મૂળ વીર્યમાંજ છે, માટે સર્વ પ્રયત્ન વડે અગ્નિ તથા શુક્ર એટલે વીર્ય તેનું રક્ષણ કરવું.

આહા ! આયુર્વેદના આચાર્યોની આ આજ્ઞામાં, ઢંઢેરામાં કેટલો બધો **અર્થ** રહેલો છે! જો માણસો આ બે ચીજનું રક્ષણ કરે તો તેઓ હજારો દરદો અને ફર્યાદોમાંથી બચે, એટલુંજ નહિ પણ પરમ પુરૂષાર્થી થઈ શકે. આ વાતમાં શું શંકા છે ? માણસોની સર્વ ફરિયાદો તથા દરદોનાં મૂળ આ બે ઉપયોગી વસ્તુઓની ઉપેક્ષામાં જ છે, અર્થાત્ પાચનક્રિયાનું તથા વીર્યનું યથાર્થ રક્ષણ ન કરવાથીજ સર્વ રોગોની ઉત્પત્તિ થયેલી દેખીએ છીએ. અમે અનેક વખત અમારા વાંચનારાઓને સ્મરણ કરાવેલું છે કે વ્યાધિ અનેક છે પણ તેના કારણ અનેક નથી; કારણ તો એકાદજ છે. તમે તમારી પાચનક્રિયાને નિયમમાં રાખો, પછી જુઓ તમને એક પણ દરદ થાય છે ? તમે વીર્યનું રક્ષણ કરો-સાચવી રાખો-પછી જુઓ તમને જરાપણ નબળાઈ માલમ પડે છે ? જેટલા માણસોને તમો સંપૂર્ણ નિરોગી જુઓ છો તે સૌને પૂછશો, અથવા તેમનો ઇતિહાસ જાણશો તો તમારી ખાત્રી થશે કે તેઓ મિતાહારી (થોડું ખાનારા) અને મિતવિહારી (નિયમસર વીર્યનો થોડો ઉપયોગ કરનારા) છે. અગર તમને તેમાંથી કોઈ એવા પણ દાખલા મળી આવે કે અમુક માણસ બહુ વિષયી છે, છતાં લાંબી જીંદગી ભોગવે છે અને બહુ ખાય છે, છતાં તેની પાચનશક્તિ સારી છે ને શરીરે બળવાન છે; આવા દાખલા મળે તો તમારે એનો અર્થ એવો કરવો કે, એ માણસોને વારસામાં બહુ દૃઢ શરીર મળેલું છે; એમના માતાપિતા બહુ નિરોગી અને વીર્યવાન્ હોવાં જોઇએ; તેમના માબાપો પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા પછી મોટી ઉમરે પરણેલાં હોવાં જોઇએ અને તેમની મોટી ઉમરમાં એમનાં આ બાળકોનો જન્મ થયેલો હોવો જોઇએ. આવી રીતે નિરોગી અને બળવાન માતાપિતાથી જન્મેલાં માણસો વીર્યનો વિશેષ ઉપયોગ કરે છતાં શરીર સુદૃઢ રહે એમાં આશ્ચર્ય કાંઈ નથી. તથાપિ તેઓ પણ જો વીર્યનો અતિ ઉપયોગ નહિ કરતાં વિવેકથી ઉપયોગ કરે તો તે માણસો તમે દેખો છો તે કરતાં પણ વધારે બળવાન્ અને વધારે દીર્ઘાયુ બની શકે. માટે ખાત્રીથી માનજો કે તમારાં સર્વ દરદો-શરીરના તથા મનનાં-તેનું મૂળ આ બે અતિ ઉપયોગી વસ્તુઓ માટેની તમારી બેદરકારીમાંજ છેઃ-**અગ્નિ** તથા **વીર્ય**.

'અગ્નિ' એજ બળ, 'શુક્ર' એજ જીવન ! અહો ! આ વચનોમાં મિતાહારની અને બ્રહ્મચર્યની સંપૂર્ણ સ્થાપના થાય છે. મિતાહાર માટે અમેરિકાના તબીબો ઘણો પુરૂષાર્થ કરી રહ્યા છે; અને સિદ્ધ છે કે ઘણાજ અલ્પ આહારથી જ માણસો પોતાના બળનું રક્ષણ કરી શકે છે, અને દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત કરે છે. આયુર્વેદ આ આજ્ઞા હજારો વર્ષ પૂર્વે કરી ગએલ છે. બ્રહ્મચર્યની બાબતમાં હાલમાં ઘણો ઉપદેશ થાય છે, પણ આપણા પ્રાચીન ધર્મગ્રંથો તથા આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં બ્રહ્મચર્યનો મહિમા હજારો વર્ષ પહેલાંથીજ ગવાયો છે.

પણ 'અગ્નિ' અને 'વીર્ય' એ બેના રક્ષણની વાત હાલમાં ભ્રષ્ટ બનેલાં માણસો એમ સહેલથી સમજી શકે એમ અમને લાગતું નથી. તેમને વૈદ્યક નિયમો તથા વૈદ્યક ઉપદેશની સાથે ધર્મ સંબંધી સંસ્કારોની જરૂર છે. નીચેનું વાક્ય તેમણે મોટા અક્ષરથી લખીને પોતાના ઘરમાં ટાંગી રાખવું અથવા પોતાને ગળે બાંધી રાખીને વારંવાર વાંચવું.

"તમારા શરીરનો અગ્નિ (પાચનક્રિયા) તમારી ભ્રષ્ટ થયેલ કે બેહકી ગએલ બુભુક્ષાને તૃપ્ત કરવા માટે નથી, તમારી હદબહાર ગએલ સ્વાદેન્દ્રિયોને ખુશી કરવા માટે નથી; પણ તે 'અગ્નિ' તમારા શરીરનું બળ (normal temperature) અને વૈષ્ણવી શક્તિ (vitality) જાળવી રાખવા માટે છે, જેથી જીવન ખોરાક ખાવા માટે નથી

પણ તમારો ખોરાક જીવન માટે છે, જેથી જીવન પુરતો અલ્પ આહાર કરવો. તમારૂં વીર્ય યથેચ્છ વિહાર કરવા માટે કે વિફરી ગયેલ વિષય ઇન્દ્રિયને તૃપ્ત કરવા માટે નથી પણ તે વીર્ય તમારૂં જીવન–બળ–પરાક્રમ વધારવા માટે છે. અને સુંદર, સુદ્રઢ અને સદાચારી બાળકો ઉત્પન્ન કરવા માટેજ તે વીર્ય તમને મળેલું છે. ક્ષણિક આનંદ માટે ગમે તે ખાડાઓમાં નાંખી દેવા માટે નહિ!

ઉપલા શબ્દો તમો હંમેશાં યાદ કરો અને તમારી દૃષ્ટિ આગળ રાખો અને એ વચનોને શાસ્ત્રવચનો, ધર્મની–ઇશ્વરની–આજ્ઞા પ્રમાણે માનો અને પાળો તોજ તમોને આ દુનિયામાં ખરૂં સુખ અને મોક્ષ મળવાનાં, નહિં તો પશુઓથી પણ નઠારી જીંદગી ભોગવીને તો આપણે મરીએ છીએજ. વૈ. ક. સને ૧૯૧૬ પૃષ્ટ ૨૦૧–૨૪૧–૨૮૧.

" आवरदा त्यां उपाय ! "

હિંદુ કુટુંબોનાં મૂર્ખ અને અભણ બૈરાંઓમાં વારંવાર બોલાતું ઉપલું વાકય શાસ્ત્ર-વચન થઈ પડયું છે. શાસ્ત્રનું પણ ઉલ્લંઘન થઈ શકે, પણ બૈરાંઓની આ વેદવાણી ફરી શકતી નથી. પચાસ વર્ષનો સુધારો પણ એ રૂઢી–વાકયમાં અને તેની માનિનતામાં ફેરફાર કરવાને સમર્થ થયો નથી. પુરૂષોને પણ આ રૂઢીવાકયનો મુખપાઠ થઈ ગયો છે અને તેથી તેઓ પણ ઘણી વખત બૈરાંના ટોળામાં ભળી જાય છે, પણ આ રૂઢી–વાકયે કેટલું સત્યાનાશ વાળ્યું છે તેનો આપણે અહિં થોડો વિચાર કરશું.

આ રૂઢીવાકય યાદ આવતાં મને એક બીજું સાચેસાચું શાસ્ત્રવચન માની લીધેલું સંસ્કૃત વાકય યાદ આવી જાય છે.

यद्यपि शुद्धं लोक विरुद्धं नाचरणीयं ना करणीयं ॥

આ વાકયની ઉત્પત્તિ ગમે ત્યારે થઈ હોય અને તે ગમે તેવા વિલક્ષણ મગજમાંથી નીકળેલું હોય, પણ તે કોઈ શાસ્ત્રના પોથામાં દાખલ થઇ ગયું છે અને આપણા કમનસીબ યોગે શાસ્ત્રવચન થઈ પડયું છે. આ વાકયની તરફેણમાં ગમે તેટલી દલીલો કરવામાં આવે પણ તેનો ભાવાર્થ એટલોજ કેની, કે " શુદ્ધ એટલે સાચું અને પવિત્ર કામ હોય તોપણ જો તે લોક વિરૂદ્ધ હોય તો આચરવું કે કરવું નહિ. આજ અર્થને બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો એવું ઠરે છે કે કોઇ કામ કે વાત ખોટી કે અપવિત્ર હોય પણ જો લોકને રૂચીકર હોય તો તે કરવી. કેવો મજાનો ઉપદેશ! કેવું મજાનું વેદવાકય! વેદ–વાકય તો થઇ પડયું છે, પણ નીતિના ઉપર મ્હોટી હડતાલ મારે છે! તે કહે છે કે લોકોનો ગાડરીઓ પ્રવાહ જે રસ્તે ચાલે તે રસ્તે ચાલો એજ શુદ્ધ અને સાચો માર્ગ. એથી વિરૂદ્ધ ચાલો તો તે અનાચાર! એ વાકયને અનુસરીને ચાલીએ તો લોકોનો મ્હોટો ભાગ મિથ્યા ભાષણ કરનારો છે માટે આપણે ખોટું બોલવું, લોકો બાળલગ્નો કરે છે માટે તે કરવાં એ આપણું સદાચરણ. બીજી તરફથી, મ્હોટી ઉમરે લગ્ન કરવાં એ કામ છે તો ઉત્તમ, પણ લોકો તે કામની વિરૂદ્ધ છે માટે ન કરવાં; જમણવારો કરીને પૈસાનો વ્યર્થ ઉપયોગ કરવાને બદલે તે પૈસાને એકત્ર કરીને તેમાંથી વિદ્યાવૃદ્ધિનાં તથા અનાથાશ્રમ જેવાં પરોપકારનાં કામો કરવાં, એ વાત છે તો ઘણીજ ઉત્તમ, પણ લોકો જમણવારો બંધ કરવાની વિરૂદ્ધ છે માટે આપણે લોકોથી વિરૂદ્ધ નહિ ચાલતાં સારૂં કામ જાણતાં છતાં તે પડતું

મૂકીને હાનિકારક કામો લોકોને રાજી રાખવાને કર્યા કરવા. આ ઉપલા શાસ્ત્રવચન થઇ થઇ પડેલ વાકયનો તત્વાર્થ છે.

જેવી રીતે આ બાળબોધ અક્ષરવાળું અને વ્યાકરણની સંસ્કૃત ભાષામાં ઘડાયેલું વાકય શાસ્ત્રવચન થઈ પડયું છે એવીજ રીતે આપણું ઉપલું–" આવરદા ત્યાં ઉપાય " વાળું વાકય રૂઢીવાકય સિદ્ધ થઇ ચૂકયું છે અને એ વાકયને બ્રહ્મા પણ ઉથાપી શકે એમ નથી! વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડૉકટરો માથાં કુટીને મરો પણું આ ડોશી શાસ્ત્ર કદી ફરવાનું નથી ! તમે ભલે દવાઓથી દરદોને મટાડો, જુલાબની દવાથી જુલાબ થાય છે એવું પ્રત્યક્ષ બતાવો, ઉલટીની દવા પાઈ ઉલટી કરી બતાવો, અને તાવની દવા પાઇ તાવ ઉતારી આપો, તોપણ અમારા સ્ત્રીમંડળનું રૂઢીવાકય ફરવાનું નથી ! આવરદા હતી તોજ બચાવ થયો. હા, મા. આવરદાનો ઉપાય ! વૈદ ડાકટર બિચારા શું કરે ! આવરદા ન હોય તો એકે ઉપાય ચાલતો નથી." મૂર્ખ સ્ત્રીમંડળની આ ફિલસુફી આગળ વિદ્વાન ડાકટરોની રસાયનવિદ્યા, શરીર અને ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર તથા ઉપચારનું આખું વૈદકશાસ્ત્ર પાણી ભરે છે ! ગંભીર ભૂલો અને દરદીના કુપથ્યના ગાડાંને ગાડાં આ ફીલસુફીમાં તણાઈ જાય છે. એક દરદીને આરામ ન થયો ને દરદ વધતું ચાલ્યું કે તેની પથારીની આસપાસ ફરી વળેલાં બૈરાંના રૂઢી વાકયો વેદવાકયની પેઠે છુટવા માંડે છે. દરદ વધવાનું કારણ શોધી કાઢવાને બદલે ખાનપાનની પરેજીની કે વૈદ્ય ડાકટરની પરીક્ષાની ભૂલનો વિચાર કરવાને બદલે બૈરાંમંડળ મોટીમોટી જ્ઞાનની અને આવરદા તથા નશીબ સંબંધી તત્વજ્ઞાનના સરખી વાતો કરવા મંડી જાય છે. પણ એ તત્વજ્ઞાન અથવા ફીલસુફી છેવટ સુધી ટકી રહેતી હોય તો તો ઘણું સારૂં ! પણ દરદીને છેલ્લા શ્વાસ લેતો હોય તેને હજી ઉપાયથી જીવવાની આશા હોય ત્યાં તો પેલી ફીલસુફીની વાતો કરવા વાળીઓ છાતી કાઢીને દરદીની છાતીપર કુટવા અને રોવા બેસી જાય છે. અને બિચારો દરદી એકાદ દિવસ મોડો મરવાનો હોય તો આ રોકકળાટથી નિરાશ થઈ વહેલો મરે છે ! જો આવરદાથીજ તે મરવાને નિર્માણ થયો હતો એવું તે સમજીને બોલતાં હોય તો મંદવાડની પથારી આગળ જે ફીલસુફી તેઓ ચલાવતાં હતાં તેજ ફીલસુફી મડદાં આગળ પણ ચલવવી જોઈતી હતી. પણ જે બૈરાઓને માટે આ ટિકા કરવામાં આવે છે તેઓમાં એવા ઉંચા પ્રકારના જ્ઞાનનો કે વૈરાગ્યનો તો છાંટોજ નથી હોતો. તેઓ મૂર્ખમાં મૂર્ખ અને અજ્ઞાનમાં અજ્ઞાન પ્રાણી હોય છે અને કેવળ અમુક રૂઢી વાકયો જે તેમને તેમના જેવાજ અણઘડ વડિલોના સહવાસથી વારસામાં મળેલ હોય છે, તેમને વગર સમજથી વળગી રહે છે અને અર્થ વિના આરડે છે. " હાય મા ! છૈયો ખાધા વિના લેવાઇ ગયો. રડયો ડાકટર તો દુધ અને કાંજી જ બતાવ્યા કરે તેમાં તે પેટ ભરાય ! મરે રાંડ ! તું તો ગાંડી છે, ડાકટરની આંખમાં આંજીએ; વાટકી રાબડી (ઘઉંનો લોટ ઘી તથા ગોળ નાખીને રાબ બનાવે તે) અથવા ચપટી લોટ શેકીને (શીરો) આપતી જા એટલે છૈયો હમણાં સારો થઈ રહેશે. રડયા વૈદ્ય ડાકટરો શું જીવ ઘાલવાના હતા ! " આવા મૂર્ખ સ્ત્રીની સારવાર નીચે સેંકડો દરદીઓ (તેમના દીકરા–દીકરીઓ અથવા ધણીઓ) થોડા મંદવાડમાંથી વધારે ગંભીર મંદવાડમાંથી મૃત્યુના ભોગ થઇ પડે છે. અમે ઘણીવાર નજરો નજર જોયું છે, પણ અજ્ઞાન અને મૂર્ખ સ્ત્રીઓ પોતાની આ ભૂલને બીલકુલ સમજતી નથી. શરીર સંબંધી જ્ઞાનમાં તેઓ કેવળ અજ્ઞાન હોય છે અને રોગ એ શું વસ્તુ છે અને તે શી રીતે મટે તેનો તેમને

બિલકુલ ખ્યાલ હોતો નથી. પરહેજીની બાબતમાં તેમની સમજણ ઘણી ભુલ ભરેલી હોય છે અને જ્યાં જે વસ્તુની પરહેજી પાળવાની હોય ત્યાં નથી પાળતા. નહીં પાળવી હોય ત્યાં પાળે પળાવે છે અને આ પ્રમાણે જ્યારે કેસ બગડવા પર આવે છે ત્યારે વૈદ-ડાકટર અને તેમના ઓસડો તેમની દ્રષ્ટિમાં નકામાંજ થઈ પડે છે. દરદ સારૂં થાય તો તેનો યશ આવરદાને મળે છે કેમકે આવરદા હતી તો દવા લાગુ પડી અને દરદ મટ્યું; અને દરદ મટતું નથી તો તેમની દ્રષ્ટિમાં વૈદ કે ડાકટરની તથા તેની દવાની કિંમત વિષે પુછવુંજ શું! દરદ મટે છે તો વૈદ જશનામી દરે છે અને આવરદાની વાહ વાહ બોલાય છે. "ફલાણા વૈદને હાથે જશ છે અને ફલાણા ડાકટરનો હાથ હલકો છે." ન મટે તો "વૈદ ડાકટરના ઉપાય બધા ફાંફાં છે અને સાચી બાજરી છે" એવું બોલાય છે. બિચારી દવાને તો કયાંઈ માનજ નથી. પથ્ય કે પરહેજી જે દરદ મટાડવામાં દવાના ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે તેનું તો સ્ત્રીઓને કાંઇ ભાનજ હોતું નથી, અને પથ્યને બદલે કુપથ્ય અને પરહેજીને બદલે બદપરહેજી એવો તેમનો અવળચંડો હીસાબ છે! જ્યાં દુધ જોઇએ ત્યાં ઘી ગોળના મલીદા અને શીરો જોઈએ ત્યાં સુકો રોટલો!

અજ્ઞાન કુટુંબોના પુરૂષો પણ લગભગ સ્ત્રીઓ જેવાજ મૂર્ખાઈ ભરેલા વિચારના હોય છે. આવરદાનું ભૂત તો તેમને પણ વળગેલુંજ હોય છે; કેમકે તેવા પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ એકજ પ્રકારની અજ્ઞાનતાની શાળામાં ઉછરેલાં હોય છે. તોપણ પુરૂષોને કાંઈક બહારના સમજુ વર્ગનો સહવાસ રહેવાને લીધે તેઓ દરદના ઉપાયની વાતમાં દવાને ઉપયોગીની ગણીને ઘણીવાર મૂર્ખ સ્ત્રીઓ ઉપર જય મેળવીને દવાનો આશ્રય લે છે. પણ ઘરમાં કારભાર બધો ડોશીઓનો હોય છે અને પથ્યાપથ્યની વાતમાં ડોશીઓના કારભાર આગળ અથવા રૂઢીશાસ્ત્ર આગળ બિચારા પુરૂષોનું ડહાપણ કાંઇ કામ આવતું નથી.

આ પ્રમાણે " આવરદા ત્યાં ઉપાય " એવા વિલક્ષણ વિચારોનો પ્રવાહ પ્રચલિત છે. અમે તે સિદ્ધાંતથી ઉલટોજ સિદ્ધાંત સ્થાપિત કરેલો છે. અને તે કપોળ કલ્પનાથી નહિ પણ શાસ્ત્ર, અક્કલ અને યુક્તિ પુરઃસર સિદ્ધ કરેલ છે. " આવરદા ત્યાં ઉપાય " એ પાઠ કહાડી નાખીને "ઉપાય એજ આવરદા" એવો પાઠ આ ચોપાનિયાં દ્વારા આપવા માંડેલો છે, અને એ સિદ્ધાંતની પુષ્ટીમાં અમે આ ચોપાનિયામાં ઘણું ઘણું લખ્યું છે, સમજાવ્યું છે. પણ અફસોસ કરવા જેવી વાત એ છે કે, સમજે છે કોણ? સ્ત્રી વર્ગને માટે આ ચોપાનિયું તેમના ઘર સંસાર વ્યવહારમાં એક જબરૂં ઉપયોગી સાધન થઈ પડે તેમ છે. જે સ્ત્રી વર્ગ અભણ છે અને પુરૂષો બીજા ધંધા વ્યવહારમાં એટલા બધા નિમગ્ન થયા છે કે તેમને આવી વાતોનો વિચાર કરવાનો પણ વખત મળતો નથી. તથાપિ જે સાહેબો આ ચોપાનિયાના લેખોનો લાભ લેતા હોય તેમને અમારી વિનંતિ છે કે પોતાના કુટુંબની સ્ત્રીઓમાં પેલો જુનો પુરાણો પાઠ ચાલતો હોય તો તે પાઠ કાઢી નંખાવીને તેની જગાએ "ઉપાય એજ આવરદા" એવો પાઠ દાખલ કરવો. માંદાની પથારી આગળ પણ એજ પાઠનો વિચાર કરવો કે જેથી "આવરદા ત્યાં ઉપાય" એવા અનિષ્ટ અને હાનિકારક સંસ્કારોનું નવી ઓલાદોમાં પ્રતિબિંબ સરખું પણ પડે નહિ. પડેલા સંસ્કારો સહેલથી નીકળી શકતા નથી, માટે બાળકોમાં સંસ્કારોજ એવા પાડો કે તેઓ યોગ્ય ઉપાયો વડે રોગોને હટાવી કાઢવાના અને શરીરને આરોગ્ય રાખવાના યોગ્ય ઉપાયો કરતાં શીખે. વૈ. ક. સને ૧૯૦૨ ઓગષ્ટ પૃષ્ ૧૬૯

अन्नदोष.

अनभ्यासेन वेदानां आचारस्य च वर्जनात् ।
आलस्यादन्न दोषाच्च मृत्युर्विप्रान् जिघांसति ॥

હિંદુ લોકોનું ધર્મશાસ્ત્ર (કાયદો) બાંધનાર મહાત્મા મનુ ભગવાન વિપ્રોના ધર્મનું વર્ણન કરતાં એક ઠેકાણે એમ કહે છે કે, વેદનો એટલે ઈશ્વરી જ્ઞાનનો અભ્યાસ છોડી દેવાથી, આચાર તજી દેવાથી, આળસથી, તથા અન્નદોષથી મૃત્યુ વિપ્રોને મારે છે. મહાત્મા મનુના આ વચનમાંથી ઘણો બોધ મળે છે. માણસે મૃત્યુથી બચવા માટે અને દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવવા માટે ઇશ્વરી જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ, અને એવું જ્ઞાન મેળવવા માટે ઉત્તમ ગ્રંથો વાંચવા જોઇએજ; વળી મૃત્યુથી બચવા માટે આચાર પાળવો જોઇએ. આચારમાં સ્વચ્છતા, પવિત્રતા, વગેરે ઘણી વાતો આવી જાય છે. વળી મૃત્યુથી બચવા માટે આળસ છોડવું જોઇએ. આળસથી શરીરને ઘસારો લાગે છે અને મૃત્યુ વહેલું આવે છે. જેમ અતિ શ્રમથી શરીરને ઘસારો લાગે છે તેમ જોઇએ એટલો શરીર શ્રમ ન કરવાથી પણ શરીર કટાય છે. એજ રીતે અન્નના દોષથી પણ મૃત્યુ પ્રાપ્ત થાય છે. અન્નદોષથી એટલે બગડેલ અન્ન ખાવાથી કે પેટમાં ગયા પછી તે ન પચવાને લીધે પેટમાં સડીને તેનો બીગાડ થવાથી અનેક પ્રકારના ભયંકર વ્યાધિ થઇને મૃત્યુ થાય છે. આ વાત તો વૈદ્યકલ્પતરૂના વાંચનારાઓ આગળ અસંખ્યવાર મુકવામાં આવી છે, તથાપિ અફસોસ કરવા જેવી વાત એ છે કે લોકોનો મોટો ભાગ અને વૈદ્યકલ્પતરૂના વાંચનારાઓમાંના ઘણા હજી અન્નના દોષથી ચેતતા નથી અને નિરંતર અન્નદોષમાં ભર્યા રહે છે.

આ દેશના પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ અને મહાત્મા પુરૂષો આ વિષયમાં આટલેથી જ અટક્યા નથી. સ્થૂળ અન્નના દોષ ઉપરથી તેઓ અન્નના સૂક્ષ્મ દોષ સુધી પહોંચ્યા છે, એટલે કે અન્ન સડીને શરીરને બગાડે છે, એ વાત તો પ્રત્યક્ષ સમજાય એવી છે, પણ એ મહાત્માઓ તો વળી એમ પણ કહે છે કે, જે દુષ્ટ લોકો છે, પાપી છે, તેમના ઘરનું ગમે એવું ચોખ્ખું અન્ન ખાવાથી પણ બુદ્ધિનો અને શરીરનો નાશ થાય છે. આ સૂક્ષ્મ વાત એક પ્રસિદ્ધ દૃષ્ટાંતથી જ સારી રીતે સમજી શકાય એટલા માટે મહાભારતની એક કથાનો પ્રસંગ યાદ આવતાં આ સ્થળે આપીએ છીએ.

બાળબ્રહ્મચારી ભીષ્મપિતામહ જ્યારે બાણશય્યા ઉપર સૂતા સૂતા ધર્મ તથા જ્ઞાન સમજાવી રહ્યા છે, જે ધર્મ તથા જ્ઞાન માટે મહાભારતનું શાંતિપર્વ એ મહાન્ કથાનો એક સર્વોત્તમ જ્ઞાન ભાગ ગણાય છે, તે વખતે પાંડવો અને કૈારવો ભીષ્મપિતામહનો ઉપદેશ શ્રવણ કરી રહ્યા છે. ભીષ્મપિતામહના મસ્તકને જરા ટેકાની જરૂર પડવાથી તેણે ઓશીકું માગ્યું ત્યારે દુર્યોધને મખમલનું ઓશિકું તેમના મસ્તક નીચે મુકવા માંડ્યું. ભીષ્મપિતામહે કહ્યું કે તું તો સદાય મૂર્ખજ રહ્યો. મારે આવા મખમલના ઓશીકાની આ વખતે જરૂર નથી. આ મર્મને અરજુન સમજી ગયા, તેથી તેમણે સળીઆ ઉપર માથું ટકી શકે એવા સળીયા જમીન ઉપર ખોડીને ભીષ્મપિતાના માથાને તે સળીયાની અણીયોનો ટેકો આપ્યો, તેથી ભીષ્મપિતા અરજુન ઉપર બહુ જ પ્રસન્ન થયા. આવા

એક બાળબ્રહ્મચારી વીર હજારો બાણુથી વીંધાઇને બાણશય્યા ઉપર પડયા પડયા ધર્મનો ઉપદેશ આપી રહ્યા છે તે વખતે દ્રૌપદી જરા હસી પડયાં. દ્રૌપદીને હસતાં દેખીને ભીષ્મપિતામહે તેણીને પુછ્યું કે, પુત્રી તુંને હાસ્ય શું કારણથી આવ્યું ? દ્રૌપદીએ પ્રથમ તો તે વાતને ઉડાડી, પણ જ્યારે ભીષ્મે આગ્રહથી તેના હાસ્યનું કારણ જાણવા માગ્યું, ત્યારે દ્રૌપદી બોલ્યાં કે, આપ અત્યારે ધર્મની મોટી મોટી ઘણી સારી વાતો કરો છો, પણ જ્યારે ભરસભામાં દુઃશ્યાસને મારાં ચીર ખેંચ્યા ત્યારે મારૂં અપમાન કર્યું ત્યારે આપ દુર્યોધનના મંડળમાં બેઠા બેઠા જોયા કરતા હતા, તે વખતે આપનો આ બધો ધર્મ કયાં ગયો હતો ? અને કેમ કાંઇ બોલ્યા નહિ ? ભીષ્મપિતામહે ઉત્તર આપ્યો કે, પુત્રી, તું કહે છે તે વાત તેમજ બની છે અને તારાં ચીર દુશ્યાસને ખેચ્યાં ત્યારે હું મારી આંખોએ જોતો છતાં બોલ્યા વિના બેસી રહ્યો હતો પણ તેનું એક કારણ છે. પણ તે વખતે મારા પેટમાં દુષ્ટ દુર્યોધનનું અન્ન હતું અને હું એ દુષ્ટ માણસનું અન્ન ખાતો હતો ત્યાંસુધી હું અધર્મની વાતને સમજ્યા છતાં બોલી શકતો નહોતો એટલો એ અન્નનો દોષ હતો. હાલ હું બાણુશય્યા ઉપર પડયો છું અને મારા પેટમાંથી દુર્યોધનનું અન્ન બળીને ભસ્મ થઈ ગયું છે, માટે હું સૌને જણાવું છું કે દુષ્ટ પાપી માણસનું અન્ન ખાનાર અથવા બીજા રૂપમાં તેમનો પગાર ખાનાર નોકરો ચાકરો પણ ભ્રષ્ટ થાય છે, શરીર, મન અને બુદ્ધિ બગડે છે.

મથાળાના શ્લોકમાં **અન્નદોષાચ્ચ** લખેલું છે તેનો અર્થ ભીષ્મ પિતામહે કહ્યો એવો પણ થઈ શકે છે. મૃત્યુ કાંઈ એકલા શારીરિક દોષથી આવે છે એમ નથી. સૂક્ષ્મ કારણો પણ ઘણાં છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, વગેરે માનસિક દોષો પણ મૃત્યુનાં કારણ થાય છે. જેમ દુષ્ટ સોબતથી બુદ્ધિ બગડે છે અને બુદ્ધિ બગડવાની સાથે મન તથા શરીર પણ અવસ્ય બગડે છે, એવીજ રીતે દુષ્ટ લોકોનો રોટલો ખાઈને એટલે આજીવિકા કે તેનું અન્ન ખાઈને તેનાં પાપ ભરેલાં કૃત્યોમાં ભાગ લેવો કે તે કૃત્યોનો સ્વીકાર કરવો, એથી પણ તેમની બુદ્ધિ, મન અને શરીર અવસ્ય બગડે છે અને મૃત્યુ તેમનો જલદી નાશ કરે છે.

દુષ્ટ લોકોના ઘરનું અન્ન ખાવાને મનુસ્મૃતિ મના કરે છે, અને આખી પૃથ્વીના થઈ ગયેલા મહાન્ પુરૂષોમાં જેનાં બુદ્ધિબળ તથા પરાક્રમની જોડી હજી ઉત્પન્ન થઇ નથી અને થનાર નથી, એવા બાળબ્રહ્મચારી ભીષ્મપિતામહ પોતાનું દૃષ્ટાંત આપીને અન્નદોષ તજવાનો ઉપદેશ કરે છે.

આ પ્રમાણે અન્નદોષના બે પ્રકાર થયા. એક તો પ્રત્યક્ષ અન્નજ બગડેલું હોય તે ખાવાથી કે શરીરમાં જઈને બગડે તેથી રોગ તથા મૃત્યુ થાય; અને બીજો અન્નદોષ એ કે, અન્ન ગમે એવું ચોખાઈનું બનાવેલું હોય, તથાપિ તે અન્ન પાપીના ઘરનું હોવાથી ખાનારની બુદ્ધિ બગડે છે, કેમકે ખાનાર અન્ન આપનાર પાપીનો ઓશીયાળો થઈને તેની દુષ્ટતામાં ભાગ લીધા કરે છે. પેટના કારણથીજ બીજાઓનો આશ્રય લેવો પડે છે, બીજાઓની નોકરી કરવી પડે છે, બીજાઓને ત્યાં ગુલામગીરી કરવી પડે છે; એટલા માટે જેમ બગડેલ અન્નથી દૂર રહેવું તેમ પાપીના અન્નથી પણ દૂર રહેવું, અર્થાત્ તેની કમાણીમાં ભાગ, પગાર કે ઈનામ કોઈપણ રૂપે તેનું દ્રવ્ય ન લેવું કે તેવા દ્રવ્યથી

પકાવેલું અન્ન ન ખાવું. અન્નદોષનો આ એક સૂક્ષ્મ પ્રકાર શારીરશાસ્ત્રથી કદિ એકદમ ગળે ન ઉતરે તો ભલે, પણ સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ દોષોના ભેદનું રહસ્ય સમજ્યા પછી કબુલ કરવુંજ પડે છે કે દુષ્ટ માણસોની સોબતથી કે તેમનું કામ કરીને રળેલો પૈસો દુષ્ટ અન્ન કરતાં પણ વધારે ખરાબ દોષ છે, અને તે શરીર, મન તથા બુદ્ધિને ભ્રષ્ટ કરે છે.

માટે મહાત્મા મનુ મહારાજ મૃત્યુમાંથી બચવા માટે ઉપલા શ્લોકમાં જે ચાર વાતો તજવાનું કહે છે તે ચારે વાતો વૈદ્યક નિયમોના સ્તંભરૂપ છે; કેમકે જ્ઞાનથી આરોગ્યતા સંબંધી સર્વ કુદરતી નિયમોનું જ્ઞાન થાય છે. આચારથી શરીર, મન, બુદ્ધિ નિર્મળ રહે છે, આળસ છોડીને ઉદ્યોગ કરવાથી પરોપકાર થયાની સાથે પોતાનું શરીર સારૂં રહે છે અને અન્નદોષનો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ત્યાગ કરવાથી માણસ મૃત્યુને દૂર રાખી શકે છે.

મૃત્યુ દૂર રાખી શકાય છે, એ વાત માત્ર વૈદ્યકશાસ્ત્ર જ કહે છે, એમ નથી. આજથી હજારો વર્ષ પહેલાંના મનુષ્યોનાં આદિ પુરૂષ અને મહાન ધર્મશાસ્ત્રના બાંધનાર મહાત્મા મનુ એમણે માણસ જાત માટે બાંધેલ ધર્મશાસ્ત્ર એટલે કાયદાના શાસ્ત્રમાં શરીર તથા મૃત્યુના સંબંધી અસંખ્ય આજ્ઞાઓ આપી છે, તેમાં પણ મૃત્યુને પાછું હઠાવવાના નિયમો આપ્યા છે. હાલના પશ્ચિમના લોકોએ ધર્મશાસ્ત્રથી વૈદ્યકશાસ્ત્રને જુદું ગણ્યું છે, પણ અમારા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ વૈદ્યકશાસ્ત્રને ધર્મશાસ્ત્રનું માત્ર એક ઉપાંગ ગણેલું છે. એટલા માટે ધર્મશાસ્ત્ર પણ આરોગ્ય જ્ઞાનથી ભરેલું હોવાથી તેના ઉપર શ્રદ્ધા રાખવી એજ આ સર્વ વાતનો સાર છે.

વૈ. સને ૧૯૧૬ જુન પૃષ્ટ ૨૦૩.

શું ગરમ કરેલું દુધ નુકશાન કરે છે ?

તાજું શેડકઢું દુધ પીવાના ફાયદા વિષે જે કહેવામાં આવે છે, તે ફાયદાના મતનો સ્વીકાર કરતાં શેડકઢું દુધ લોકોને ભાગ્યેજ મળી શકે, એવી સ્થિતિમાં કલાકોના કલાકો સુધી દુધ પડી રહ્યા પછી ઉપયોગમાં લેવાનું હોય તો તે દુધને ગરમ કરવું કે નહિ ? આ એક પ્રશ્ન છે, અને તેને માટે લોકો પ્રશ્ન પૂછે છે. તે ઉપરાંત હાલના રસાયનશાસ્ત્રીઓ અને ડાકટરોમાં પણ મતભેદ હશે. ડોકટરોનો મોટો ભાગ દુધને ગરમ કરીને પીવાની ભલામણ કરે છે. બજારમાં 'કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક' ભૂકીના રૂપમાં મળે છે, તેનો ઉપયોગ પણ આંધણ જેવા ગરમ પાણીમાં મેળવીને તેનું દુધ બનાવવાને તેઓ ફરમાવે છે. દોયા પછી ઘણો સમય સુધી પડી રહેલું દુધ પીવામાં વાયડું પડે છે, એવી લોકોમાં પણ સામાન્ય ફર્યાદ છે, અને તેથી લોકો પણ દુધ ગરમ કર્યા વિના ઉપયોગમાં લેતા નથી. આપણા દેશના જુના વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પણ દુધ ગરમ કરીને પીવાથી કાંઈ નુકસાન કરે છે, અથવા તેની અંદરનું પોષક તત્વ ઓછું થાય છે, એવો મત કયાંઈ જોવામાં આવતો નથી. દુધ ગરમ કરવાથી તેનું પોષક તત્વ ઓછું થાય છે, તે વાત તો ઘણી દુર રહી પણ

આપણા દેશમાં તો દુધમાંથી બાસુદી, દુધપાક અને પેંડા બરફી જેની પુષ્ટીકારક ચીજો બનાવીને ખાવાનો ઘણા જુના વખતથી રીવાજ છે અને પાચનશક્તિ સારી હોય તો તે ચીજો ઘણું બળ આપનારી છે, એમ આપણું જુનું વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે, અને તેથી હજારો વરસ થયાં આ ચીજો આપણાં દેશમાં છુટથી વપરાય છે. એક તરફથી દુધનો ઉપર પ્રમાણે ઉપયોગ હજારો વરસથી ચાલે છે, ત્યારે હાલમાં અમેરિકાના કેટલાક ડોકટરો એવો મત આપવા લાગ્યાનું બોલાય છે કે દુધ ગરમ કરવાથી તેની અંદરનું પોષક તત્વ નાશ પામે છે, માટે ગરમ કરીને પીવું નહી, ઠંડુંજ પીવું. પાસ્ચુર સરખા નામાંકિત તબીબોએ દુધને ગરમ કરીને ઉપયોગમાં લેવાની ભલામણ કરી છે, ત્યારે અમેરિકાના આ ડોકટરો એમ કહેતા હોય કે દુધને ઉકાળીને જંતુ રહિત કરવાથી તેમાંના સર્વ જંતુઓ નાશ પામવાને લીધે દુધમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જંતુઓનો જીવન વ્યવહાર અટકી પડવાથી દુધ બેસ્વાદ અને પચવામાં ભારે થાય છે અને તે કારણથી ગરમ દુધ વડે ઉછરતાં બાળકો દુબળાં તથા હીનાંગ તથા રોગી બને છે અને ઉનું કર્યા વિનાનું ઠંડુ દુધ પાવાથી તે છોકરાં બળવાન તથા નિરોગી બને છે તો તે અભિપ્રાયનું રહસ્ય શું છે, તે જાણવું જોઇએ અને પરિણામે એ મત ઠીક જણાય તો ગ્રહણ કરવો એ પણ આપણી ફરજ છે.

પણ આ બે મતમાં કયો મત કેટલે દરજ્જે ખરો છે, તેનો નિર્ણય, પ્રથમ આ રસાયનશાસ્ત્રીઓએ જ કરવો જોઇએ. પ્રથમ તો ઉકાળેલું (boiled કરેલું) દુધ એટલે શું તે આપણે જાણવું જોઇએ. વધારે ઉકાળેલું અને ઘાટું કરેલું દુધ પચવામાં ભારે થાય, એ વાતનો તો સૌ કોઈ સ્વીકાર કરે છે, અને તેથી નબળી પાચનશક્તિવાળાઓએ તેમજ નાનાં બાળકોને માટે દુધ ઉકાળવું એટલે માત્ર ગરમ કરવું, એટલેાજ અર્થ આપણે કરીએ છીએ. દુધમાંથી પાણીનું તત્વ બળે નહી, માત્ર એક ઉભરો આવે એવું ગરમ કરી લેવું, એટલેાજ હેતુ છે. boil શબ્દનો અર્થ બહુ ઉકાળીને ઘાટું કરવું, એવો થતો હોય તો, અમે પણ ઘાટું નહિ કરવાના મતમાં છીએ, પણ ગરમ કરવાથી દુધમાં કાંઈ ઉલટો બીગાડો થાય છે, અથવા તેમાંથી પોષણના તત્વો નાશ પામે છે, તે વાત ધ્યાનમાં ઉતરતી નથી.

આ સુધરેલા સમયમાં જ્યારે લોકોને સાફ તાજું દુધ મેળવવાનું મુશ્કેલ થઈ પડયું, અને આ દેશમાં કરોડો લોકો તો માત્ર ચાના પ્યાલામાં દુધના દર્શન કરીને સંતોષ માને છે, ત્યારે આવા સમયમાં તાજા શેડકઢા દુધની વાતો કરવી, એ તો ટીપું દુધ પેટમાં જતું હોય તેનો પણ અટકાવ કરવા બરાબર છે. જેમને ઘેર ગાયો ભેંશો બાંધેલી છે એવા શ્રીમંતો ધારે તો શેડકઢું દુધ મેળવી શકે. પણ તેઓને દિવસમાં ચાર પાંચવાર ચા જોઈએ તો તે ચા માટે ગમે ત્યારે શેડકઢું દુધ મળી શકે નહિ, એટલુંજ નહિ પણ આંહી પણ ઉકળતા છણછણતાં પાણીમાં દુધ નાંખવું જોઇએ, તેથી તે ચાની અંદર પડેલું બે ચાર રૂપીઆ ભાર દુધ ચા પીનારને નુકસાન કરે કે નહિ તેને માટે અમેરિકાના આ નવા મતવાળા ડોકટરોને તેમના આ દેશના શિષ્યોએ પૂછવું જોઈએ. બીજો વીચાર એ કરવાનો છે કે શેડકઢું તાજું દુધ ખાવા પીવાને મળે ત્યાં સુધી તો તેજ દુધ વાપરવું તે કદી ઠીક છે પણ શેડકઢું તાજું દુધ ન મળી શકે, અને દોયા પછી ચાર છ કલાક કે એથી પણ વધુ વખત રાખી મૂકીને પછી તેનો ઉપયોગ કરવાનો હોય તો શું

આ દુધ એમજ ઠંડુ પડી રહેવા દઇને છ કે આઠ કલાક પછી વાપરવું? અને ગરમ ન કરવું? કે આઠ કલાક સુધી ગરમ કર્યા વિનાનું પડી રહેલું દુધ બગડે કે નહિ? આવી રીતે રાખી મૂકેલું દુધ બગડે છે, એ તો તેના સ્વાદ ઉપરથી રસાયનશાસ્ત્રીજ નહિ પણ આપણે એક અણઘડ ગામડીઓ પણ કહે છે કે આ દુધ બગડી ગયું છે, માટે તે પીવું નહિ. દુધ માત્ર ગરમ કરી લેવાથી તેની અંદરનું ઉપયોગી તત્વ નાશ પામે એ વાત એકદમ ગળે ઉતરે એવી નથી. દુધ જ્યારે દોવાય છે, ત્યારે ઉષ્ણ હોય છે. દુધનું ઠામ પણ ગરમ થઈ જાય છે. દુધની આટલી ઉષ્ણતા કાયમ રાખવા માટે તે એમનું એમ થોડા અંગારાવાળા ચૂલા ઉપર રાખી મુકવામાં આવે તો તેમાંથી દુધનું શું તત્વ જતું રહે, તે વાત ગળે ઉતરતી નથી. માટે મોટા મોટા રસાયન શાસ્ત્રીઓના અભિપ્રાયને યથાર્થ જાણ્યા વિના તેમના વિચારોને એકદમ ગ્રહણ કરી લઈને લોકોમાં નવિનતા કે નવી સુધારણા બતાવવાનો દાવો કરવાનું જે હડખું લાગ્યું છે, તે હડખાં તરફ એકદમ દોરાવાની જરૂર નથી. કેટલાક લોકો દુધ વિષેના આ મતભેદનો ખુલાસો પુછે છે, અને ઉકાળેલું દુધ નુકશાન કરે-ઠંડું દુધ ફાયદો કરે-આ વાત ખરી કે ખોટી, એવા પ્રશ્નો પુછે તેમને માટે અમો આથી વધારે ખુલાસો કરી શકતા નથી. શાસ્ત્રીય રીતે પૃથક્કરણ કરીને વસ્તુના ગુણદોષ તપાસનારા વિદ્વાન ડોકટરોના અભિપ્રાયની અવગણના કરવી, એ મોટી મૂર્ખાઇ ગણાય, માટે તેઓ જે મત આપતા હોય તેનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજવું જોઈએ, અને જો તે મતમાં કાંઇ સત્ય હોય તો તે ગ્રહણ કરવું, એ આપણી ફરજ છે.

પણ એક તરફથી હજારો વરસનો વહીવટ અને અનુભવ,-અનુભવ તે એવો કે દુધ તથા દહીં ઉપર રહેનારા આપણા વડીલો શરીર સંપત્તિમાં સર્વ રીતે ચઢીઆતા હતા. અને તેઓ ગરમાગરમ દુધ-અંદર કેસર, એલચી, જાયફળ, સાકર વગેરે મેળવીને કઢીને પણ પીતાં હતા, અને શરીરે હૃષ્ટપુષ્ટ હતા. બીજી તરફથી યુરોપના તબીઓની સાક્ષી અને યુરોપમાં ગરમ કરીને પીવાનો દુધ સંબંધી ચાલતો વહીવટ; વળી આ દેશમાં કરોડો માણસો દુધ ગરમ કરીને જ વાપરે છે, લાખો દરદીઓ ગરમ કરેલ દુધ તથા કાંજી પીને મરણની પથારીમાંથી બેઠા થાય છે અને ગરમ કરવાના કારણથી દુધ નુકશાન કરે છે, એવી કરોડોમાંથી એકની પણ સાક્ષી પડી નથી. આવી સ્થિતિમાં ગરમ કરેલું દુધ નુકશાન કરે છે, એવા વિચારો લોકોને ભ્રાંતિમાં તથા ભયમાં નાખે છે.

વૈ. સને ૧૯૧૬ પૃષ્ટ ૧૭૯.

प्राणीजन्य औषघो.

જે ઔષધો પશુપક્ષી, માણસો, વિગેરે પ્રાણીઓનાં શરીરમાંથી બને તે પ્રાણીજન્ય ઔષધો કહેવાય. શરીરનો કોઇ પણ ભાગ ઔષધો બનાવવાના કામમાં લીધો હોય અને તેમાંથી જે ઔષધો બને તે પ્રાણીજન્ય ઔષધ ગણાય. માંસરસ, લોહી, પિત્ત, ચરબી, હાડકાં, વાળ, એ સર્વ ચીજો પ્રાણીઓના શરીરની છે, અને તેથી તેમાંથી કોઈ પણ ઔષધ બને તે પ્રાણીજન્ય ઔષધ ગણાય.

હાલમાં દુનિયામાં જે જે ઔષધો બને છે અને વપરાય છે, તેમાંના—પ્રાણીજન્ય ઔષધો કયાં કયાં છે, તે દવાઓ ખાનારા લોકોમાંથી થોડાજ લોકો જાણતા હશે. અમે ધારીએ છીએ કે કેટલાક વૈદ્યો અને ડૉકટરો પણ આ વાત સર્વાંશે નહિ જાણતા હોય એટલા માટે અમે આ નિચે એવાં મુખ્ય મુખ્ય ઔષધોનું એક લિસ્ટ આપવાનો વિચાર કરેલો છે. દુનિયાનાં પ્રાણીજન્ય ઔષધોમાં આ દેશમાં બનતાં પ્રાણીજન્ય ઔષધોનો પણ સમાવેશ થઈ શકે છે. આ દેશમાં આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદ્યકના અનુયાયી વૈદ્યો તથા હકીમો હાલમાં જે ઔષધો બનાવે છે તથા વાપરે છે, તેમાં પણ કેટલીક પ્રાણીજન્ય વસ્તુઓ વપરાય છે. યુનાની વૈદ્યકમાં પ્રાણીઓના શરીરની હાલમાં કઈ કઈ દવાઓ બને છે, તેનો અમને અનુભવ નથી. કોઈ હકીમ સાહેબ તરફથી તેનું લીસ્ટ મળશે તો પ્રકટ કરવામાં આવશે.

આયુર્વેદનાં જુના ગ્રંથોમાં માંસરસનો અને અનેક પશુપક્ષીનાં શરીરની જુદી જુદી વસ્તુઓનો ઔષધ તરીકે અથવા ઔષધો સાથે ઉપયોગ કરવાનો ઉલ્લેખ છે; અને તે કામમાં તે વસ્તુઓનો છુટથી ઉપયોગ પણ થતો હશે એમ જણાય છે. પણ જેવી રીતે પ્રાચીન કાળનો માંસાહાર તે પછીના પાછલા સમયમાં ધીમે ધીમે નીકળતો ગયો છે, અને બૌદ્ધ તથા જૈન ધર્મનો ભૂતદયા તથા અહિંસા ધર્મ વિશેષ જોરમાં આવ્યા પછી તો માંસાહાર આ દેશમાંથી બહુજ નીકળી ગયો, એવીજ રીતે ઔષધોમાંથી પણ પ્રાણીજન્ય વસ્તુઓનો નિષધ થતો ચાલ્યો છે. તે કાળે યજ્ઞમાં પશુ હોમાતાં હતાં, પછી તેનો પણ નિષેધ થતો ચાલ્યો. માંસાહારનો જુનો ઇતિહાસ બારીકીથી તપાસતાં એમ જણાય છે કે છેક પ્રાચીન સમયમાં માંસાહારનો બહુ પ્રચાર હતો. પછી જેમ જેમ લોકો ધર્મના રહસ્યો અને ભૂતદયા તથા અહિંસા ધર્મના સિદ્ધાંતો તરફ વળતા ગયા તેમ તેમ તેઓ માંસાહારનો નિષેધ કરતા ગયા, અને નિત્યના વપરાશને ઠેકાણે અમુક અમુક પ્રસંગોએજ માંસનો ઉપયોગ કરવો એમ ઠરાવતા ગયા, જેમકે શ્રાદ્ધમાં, યજ્ઞયાગમાં, વિગેરે. આગળ ચાલતાં તેમાંથી પણ તેનો નિષેધ થયો અને યજ્ઞમાં પ્રત્યક્ષ પશુને ઠેકાણે હવે પિષ્ટ પશુ હોમાય છે. આવી રીતે આ દેશનાં ઘણાં ભાગોમાં જેવી રીતે લોકોના ખાનપાનમાંથી માંસાહાર નીકળી ગયો, એવીજ રીતે વૈદ્યોનાં ઔષધોમાંથી પણ પ્રાણીજન્ય ઔષધો વાપરવાનું બંધ થયું. માણસોનાં અંતઃકરણમાં દયાનાં બીજ રહેલાં છે અને સારા સંસ્કારોથી એ બીજ એટલાં બધાં મજબુત થયાં છે કે, કોઈ દવા બનાવવામાં વીંછી કે સરપનો ઉપયોગ કરવાનું લખ્યું હોય તો એ ક્રૂર અને ઘાતક ઝેરી જાનવરોની હિંસા કરતાં પણ અમારૂં વૈદ્યોનું હૃદય કંપે છે, અને તેથી એવી દવાઓ અમે બનાવતાજ નથી. તેને બદલે જેમાં હિંસા ન થાય એવી દવાઓથી અમે અમારૂં કામ ચલાવીએ છીએ. શતપુટિ અભ્રક બનાવવામાં લોહીની ભાવના દેવાનો પાઠ છે, પણ અમારાથી એ કામ કદી પણ બને એમ ન હોવાથી અને બીજાઓ પાસે એ કામ કરાવી લેવું તેમાં પણ અમે મોટું પાપ અને હિંસા માનેલી હોવાથી અમે બકરીના લોહીના બદલે બકરીનું દુધ વાપરીને ચલાવી લઇએ છીએ, પણ હીંસાને ઉત્તેજન મળે એવું કામ કરવાને અમારૂં અંતઃકરણ કદિપણ કબુલ કરે તેમ નથી.

તથાપિ હજુ આ દેશમાં વૈદ્યોના વપરાશમાં કેટલીક પ્રાણીજન્ય ચીજો રહી ગઇ છે,

તે કબુલ કરવી જોઇએ. આમાંની કેટલીક ચીજો વૈદ્યો સિવાય સર્વ લોકો પણ નિત્યના વપરાશની વસ્તુ તરીકે વાપરે છે. એવી થોડી ચીજોનાં નામ નીચે પ્રમાણે છે:—

કસ્તુરી—કસ્તુરી મૃગની ડુંટીમાંથી દડો નીકળે છે, તેમાં માટી જેવો પદાર્થ નિકળે છે તે કસ્તુરી બેશક મૃગની નાભિમાં જામેલો આ પદાર્થ તેના શરીરનાં લોહીનોજ હોવો જોઇએ.

અંબર—વ્હેલ નામની એક જાતની દરિઆઈ માછલીની હગાર છે.

મધ—માખીઓ તથા ભમરીઓ મધપુડા બાંધે છે. તેમાંનું મધ કાઢી લેવામાં આવે છે, પણ આ મધ તેમના મોંમાંથી લાળ રૂપે મધપુડામાં એકઠું કરેલું હોય છે. મધ મધપુડામાં બનતાં કોઇની હિંસા થતી નથી, પણ મધપુડામાંથી મધ એકઠું કરનારા જંગલના લોકો મધપુડા મેળવવા માટે માંખીઓને ઉડાડી મૂકવા સારૂ ધુમાડો વિગેરેની જે ક્રિયા કરતા હતા-હશે તેમાં કેટલીક માંખીઓનો સંહાર થતો હશે; કાંઈ નહિ તો તે પ્રાણીઓએ મહેનત લઇને જંગલમાં મધુર મધુર પુષ્પો વિગેરેમાંથી ચૂસી ચૂસીને મધ-પુડામાં સંગ્રહી રાખેલો આ મધુર રસ છીનવી લેવામાં આવે છે, એટલો તો અન્યાય કે પાપ થાય જ છે.

મીણ—મીણ મધમાંથી બને છે, માટે તે વિષે કાંઇ કહેવાનું નથી.

શંખ—દરીઆની પેદાશ છે. બેશક તેમાં પણ જીવ હોય છે, અને દરીઆમાંથી લોકો કાઢી લાવ્યા પછી તેની અંદરનો જીવ મરી જાય છે તથા સુકાઇ જાય છે.

મોતી—તે પણ દરીઆનાં પ્રાણીની પેદાશ છે.

પરવાળા—તેનું પણ તેમજ છે. **ગોરોચન**—બલદના કલેજાનું પિત્ત.

હાથીદાંત—વૈદ્યોના વપરાશમાં કવચિત જ આવે છે, અને ઔષધ કરતાં પણ ઘર શ્રૃંગાર તથા શરીર શ્રૃંગારની વસ્તુ તરીકે તેનો બહુ ઉપયોગ થાય છે. દાંત મેળવવા માટે જંગલના હાથીઓને મારવામાં આવે છે, જેથી તેમાં હિંસા તો ખરીજ.

ઉપર જણાવેલી થોડીક ચીજો આ દેશના વૈદ્ય લોકોના હાથે ઔષધ રૂપે વપરાય છે. આ ચીજોમાં પણ માત્ર પહેલી અને છેલ્લી બે ચીજો મેળવવામાંજ પ્રત્યક્ષ હિંસા થાય છે; બાકીની ચીજો તો ઘણીખરી દરીઆની પેદાશ હોવાથી તે કિનારે ઘસડાઇ આવે છે અને પછી લોકો એકઠી કરીને વેચે છે, એટલે તેમાં પ્રત્યક્ષ હિંસા જેવું કાંઈ નથી. કદિ કોઈ હિંસા ગણીએ તો આટલી હિંસા હજી રહેલી છે પણ તે ચીજો પ્રાણીજન્ય એટલે પ્રાણીઓના શરીરની પેદાશ તો ખરીજ.

હવે આપણે પશ્ચિમના વૈદ્યકમાં ઉપચાર માટે વપરાતી દવાઓમાંની કઇ કઇ દવાઓ પ્રાણીજન્ય છે, તેનો તપાસ કરીએ. પ્રાણીજન્ય આ દવાઓમાં મુખ્ય કરીને નીચેની ચીજો તેઓ વાપરે છે:—

પેપસીન, પેન્ક્રીયાટીન, (ઓકસ) બાઇલ, (કોડલીવ્હર) ઓઇલિ, વેકસ (મીણ), લેનોલીન, હની (મધ), એડેપ્સ, મીટ જ્યુસ, બોન મેરો જ્યુસ, વિગેરે, આ સર્વ ચીજોમાંથી નીચે પ્રમાણે દવાઓ બનીને આવે છે, અને તે આ દેશનાં બજારોમાં પણ ધમધોકાર વેચાય છે તથા લોકોમાં વપરાય છે. માંસાહાર તથા અહિંસાથી ડરનારા લોકો પણ જાણ્યે

અજાણ્યે આ દવાઓનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. ગમે તો જીવ બચાવવા માટે આપત્ ધર્મનો અંગિકાર કરીને કે પછી એ દવામાં કોઈ પ્રાણીજન્ય વસ્તુ આવે છે કે નહિ, તે વાતના અજાણપણાથી પણ ઘણાંખરાં કુટુંબોમાં હવે આ દવાઓ નિત્યની વપરાશની થઇ પડી છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

બજારમાં વેચાતી પ્રાણીજન્ય દવાઓ:—

પેપસીન—(British Pharmacopœa) —ઘેટાના અથવા ડુક્કરના ઉપલા પડનું તત્વ છે. પેપસીન પાઉડર ભૂકી આવે છે, અને તેમાંથી બીજી પણ ઘણી દવાઓ બને છે, જેમકેઃ—**વાઇનમ પેપસીન**—ઘેટાં અગર ડુક્કરના જઠરના તત્ત્વમાંથી બનેલ દારૂ. **એસેન્સ ઓફ પેપસીન**—પેપસીનમાંથી બનેલું એસેન્સ. **ગ્લેસરાઇન પેપસીન**—પેપસીન તથા ગ્લીસરાઇનની મેળવણી.—**લાઈકર પેપટીકસ**—એ પણ પેપસીનમાંથી બનતો લીકર-દારૂ.

પેન્ક્રીયાટીન—જેમ જઠર નામના અવયવના તત્ત્વને " પેપસીન " કહે છે, તેમ જઠર પાસેની એક બીજી થેલી છે તેના તત્ત્વને "પેન્ક્રીયાટીન" કહે છે.

પેન્ક્રીયાટીન ઈમલશન—પેન્ક્રીયાટીનમાંથી બનતું ઇમલશન.

ઑકસ બાઇલ—બળદનું પિત્ત—બળદના પેટમાંથી પિત્ત કાઢીને સુકવે છે. ગોરોચન તે એજ બાઈલ છે.

કૅાડલિવ્હર ઓઈલ—કોડ નામની માછલીના કલેજામાંથી કાઢવામાં આવતું તેલ. તેનાં ઘણાં રૂપ થયાં છે. જેમકેઃ—સ્કોટ ઇમલશન—કોડલિવ્હર ઓઇલમાંથી બનતું ઈમલશન.

માલ્ટાઈન કૅાડલીવ્હર ઓઈલ—જવના મિશ્રણ વાળું કોડલીવર સત્વ છે. તેનું બીજુ નામ મોરહુલ અથવા ગેડુઓલ છે.

પેલોલ—ગ્લીસએ ફોસ્ફેટ ને જવના સત્વ સાથે.

વેકસ—મલમોના કામમાં આવે છે. **લાનોલીન**-ઘેટાની ઉનમાંથી બને છે. સાબુમાં પડે છે તથા મલમોમાં પણ કામ આવે છે. આ દવા બનાવવામાં ઘેટાનો વધ કરવો પડતો નથી કેમકે વાળમાંથી બને છે. **એડેપ્સ**—લાર્ડ-ચરબી-ગાય, ભેંસ, બળદનું માંસ કાઢતાં ચરબી નીકળે છે તે. તેનો સાબુઓમાં મોટો ઉપયોગ થાય છે ને મલમોમાં પડે છે.

સીટેસીઅમ—વહેલ માછલીની ચરબી-મલમોમાં તેમજ સાબુમાં તેનો મોટો ઉપયોગ થાય છે. **કેટલફીશબોન**—કેટલ જાતની માછલીનું હાડકું-સમુદ્રફીણ-દાંતનાં મંજનો-પાઉડરોમાં વપરાય છે. **જીલેટિન**—ચામડીમાંથી કાઢેલું તત્વ. **એકસ્ટ્રેકટ ઓફ ચીકન**—મરઘીનાં નાનાં બચ્ચાંને મારી ઉકાળીને કાઢેલો રસ નબળા માણસોને ખોરાક તરીકે પીવાની ભલામણ થાય છે.

મીટ:જ્યુસ—માંસમાંથી કાઢેલો માંસ રસ-બધા જનાવરના માંસમાંથી બનાવાય છે. **બોન મેરો જ્યુસ**—હાડકાંની અંદરની મજ્જામાંથી બનેલો રસ-તેમાંથી બનતી નીચેની બે દવાઓ બજારમાં મળે છે.-**વીરોલ**-નબળાં માણસો તથા બાળકોને શક્તિ માટે. **બોવરીલ** તેનો પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપયોગ થાય છે.

प्राणी जन्य औषधो.

ગતાંક પાને ૨૫૬ થી.

લોહીની બનાવટો-લોહીમાંથી બનતી દવાઓ:—

હેમીલ્સ હીમેટોજન-ડીચીનસન સીરપ હીમોગ્લોબીન,-ચાઇનમ હીમો- સીરપ-હીમોગ્લોબીન-શરીરમાં લોહી લાવવા માટે તથા લોહીવિકારનાં દરદો માટે.

હાડકાંની બનાવટો—૧ ફોસ્ફરસ-ગોળીના રૂપમાં-મગજ પુષ્ટિ માટે ઘણી જાતની ગોળીઓ બજારમાં વેચાય છે.

૨. ઇલેક્ઝીર ફોસફરસ—બીજી પૈષ્ટિક વનસ્પતિના સત્વ સાથે પ્રવાહી રૂપે વેચાય છે.

૩. ફોસફરીક એસીડ—ફોસફેટના ક્ષારો, હાઈપોફોસફાઇડ અને ગ્લીસરો ફોસફેટનાં જુદાં જુદાં રૂપો. જેમાંની પેટંટ દવાઓ નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) કેમિકલ ફુડ (૨) ઇસ્ટર્ન સીરપ (૩) ફેલોઝ સીરપ (૪) સીરપ હાઇપોફોસફેટ ઓફ લાઇમ (થ્રીમોલ્ટ) (૫) સીરપ ગ્લીસરો ફોસ્ફેટ કમ્પાઉન્ડ (હકસ્લી નર્વ વીગર.)

કીડી મંકોડીની બનાવટો:—

ફોરમીક એસીડના ક્ષારો, જેવા કે સોડીયમ ફોરફેટ, હક્સલી નર્વ વીગર વીથ ફોરમેટ.

ઓરગેનિક થીરાપી—એટલે માણસના શરીરનું જે તત્ત્વ ઓછું થયું હોય તે તત્ત્વ પૂર્ણ કરવા માટે બીજા જનાવરનાં શરીરનું તેજ તત્વ કાઢીને દવાના રૂપમાં લેવું.

૧. સેરીબ્રમ એકસ્ટ્રાકટ—એટલે મગજમાંથી કાઢેલું સત્વ ગાંડા તથા બુદ્ધિહીન તથા વાયુના રોગીઓ માટે. ઘણું કરીને બકરાના મગજમાંથી બનાવવામાં આવે છે.

૨. ટેસ્ટીકલ એકસ્ટ્રાકટ—અંડમાંથી કાઢેલું સત્વ-વાજીકરણ માટે. જેમકે સ્પરમીન ટેબ્લેટસ.

૩. ઓવેરીયન એકસ્ટ્રાકટ—સ્ત્રીઅંડ અથવા ફળકોશનો એકસ્ટ્રાકટ-વંધ્યત્વ વિગેરે માટે.

૪. થાઈરોઈડ ગ્લાન્ડ—ચરબી ઓછી કરવા માટે વપરાય છે.

૫. એડ્રેનીલીન -કીડની એટલે ગુરદામાંથી કાઢેલું તત્ત્વ-હૃદયને ગતિ આપવા માટે વપરાય છે.

લીસીથીન—એટલે ઇંડાના પીળા રસનું તત્ત્વ-જેનો ઉપયોગ જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ માટે, ક્ષય માટે, તથા બીજાં ઘાસણીના દરદોમાં થાય છે. આ તત્ત્વ આપણાં કઠોળમાં તથા ધાન્યમાં પણ છે. આ લીસીથીન તત્ત્વ વડેજ વનસ્પતિ ફરી ઉગી શકે છે. આ તત્વ એના દાણાના નાકામાં રહેલું છે. એ દાણામાંથી તેનું નાકું કાઢી લેવામાં આવે, અથવા તે પલાળીને નાકાંનો કોંટો ફુટી જાય તે પછી જો જમીનમાં વાવવામાં આવે તો ઉગે નહિ, અર્થાત્ તેનું ખરૂં તત્વ જતું રહે છે. ઘણામાંથી નાકાં કાઢીને પછી ઉપયોગ થાય તો તેનો ગુણ ઓછો થાય છે, અને તેથી મગ વિગેરે કઠોળ આખાં બાફીને ખવાય તો વધારે ગુણ કરે છે. મગ ભરડીને ફોતરાં ઝાટકી કાઢતાં તેના નાકાં પણ નીકળી જાય છે, માટે મગની દાળ કરતાં આખા મગનું ઓસામણ વધારે ગુણકારી ગણ્યું છે; તેનું એજ કારણ છે. અમારા ગુરૂ મુરબ્બી વૈદ્યરાજ ઝંડુ ભટ્ટજી કહેતા કે દુધને બદલે મગનું ઓસામણ દુધનાં જેટલુંજ પોષણ આપી શકે. માંદા માટે ઇંડાના પીળા રસમાં આ ગુણ હોવાથી માંસાહાર

ખપે તે લોકો ઇંડા ખાય છે પણ કરૂણાકર પરમેશ્વરે આ પુષ્ટિકારક તત્વ કઠોળ તથા ધાન્યમાં પણ મૂકેલું છે. લલચાશોમાં !

આ પ્રમાણે વિદેશની દવાઓમાં સંખ્યાબંધ દવાઓ પ્રાણીજન્ય છે. વળી અમારે કહેવું પડે છે કે, આમાંની ઘણી ખરી દવાઓ જબરા કારખાનામાં મોટા જથ્થાબંધ બનાવવાની હોવાથી જીવતાં પ્રાણીઓનો મોટો સંહાર કરીને બનાવાય છે. ઓવરીલ નામની શક્તિની દવા બળદોમાંથી બને છે, અને તે શી રીતે બને છે, રોજ કેટલા બળદ કપાય છે, તેનું કમકમાટી ભરેલું વર્ણન થોડા વર્ષ ઉપર અમે આ માસિકમાં કર્યું હતું. અર્થાત્ અમારા વાંચનારાઓની ધાર્મિક લાગણી દુખાઇ આવે એવું એ વર્ણન છે. ધર્મના બાધની કે વિરોધની વાત બાજુ ઉપર મૂકતાં પણ પ્રાણીજન્ય દવાઓ બનાવવામાં બિચારાં નિરપરાધી પ્રાણીઓ–પશુ–પક્ષીઓ હજારોની સંખ્યામાં કમકમાટી ભરેલી રીતે કપાઈ જાય છે.

આપણે આ હિંસાનાં નૃત્યની આડે હાથ દઈ શકતા નથી પણ આપણા આગળ એક હથિઆર છે. તે હથિઆર "સ્વદેશી વ્રત" છે. સ્વદેશી વ્રત લઈ સ્વદેશી દવાઓ લેવાનો નિશ્ચય કરો, અને કમકમાટી ઉપજે એવી અઘોર અને ઘોર હિંસાથી બનેલી દવાઓનો સ્પર્શ પણ નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લો. તમારૂં શરીર અભડાતું બચશે. આભડછેત કદી નહિ માનતા હો તો અસ્તુ ? પણ રોગી નિરોગી જે મળ્યાં તે જાનવરોનો વધ કરીને, અથવા મુવા પછી મેળવેલાં સડેલ માંસવાળાં જનાવરોનાં મુડદાંનો મોટા કારખાનાંઓમાં જે ઢગલો કરવામાં આવે તેમાં ચોખ્ખાઈ અથવા નિરોગીપણું કેટલું હોય તેનો વિચાર કરો અને પછી કહો કે તેવી દવાઓ તમારા શરીરમાં રોગરૂપી આભડછેત ઘાલે છે કે નહિ ? તો તેમાંથી પણ તમારૂં શરીર બચશે; અને તે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં હિંસાને તમે જે ઉત્તેજન આપો છો તે હિંસામાંથી તમારા ભાગની હિંસા ઓછી થતાં તમે તે પાપના ભાગીદાર થતા બચશો. જીવતાં જાનવરોનો વધ કરીને તેનાં શરીરમાંથી દવાઓ બનાવવાનાં કૃત્યને તમે હિંસા–ક્રૂરતા માનતા હો અને અમે ધારીએ છીએ કે "અહિંસા"ને જે દેશના લોકોએ મુખ્ય ધર્મ માનલો છે તે તે દેશમાં તમારો જન્મ હોવાથી તમે તે કૃત્યમાં હિંસા તથા ક્રૂરતા માનતાજ હશો તો તે કારણથી પણ આવી દવાઓનો ઉપયોગ નહિ કરવાની હવેથી પ્રતિજ્ઞા લો. શું ઓવરીલ અને વીરોલ જેવી દવાઓ વૈદ્યો તથા હકીમો પાસે નથી શું ? એક નહિ પણ અનેક છે. વનસ્પતિ, ધાતુ અને સૌથી શ્રેષ્ઠ પારામાં જે ચમત્કારીક ગુણો રહેલા છે તેનું પાશ્ચાત્ય લોકોને હજુ હવે ભાન થવાનું છે. વૈદ્યોનાં હાથે બનતાં આવાં ઉત્તમ ઔષધો ઉપર વિશ્વાસ રાખો. હિંદના માજી મરહુમ સર્જન જનરલ સર પારડી લ્યુકીસ બોલ્યા હતા કે મકરધ્વજ રસ (પૂર્ણ ચંદ્રોદય) એ શક્તિને માટે સર્વોત્તમ ઔષધ છે, અને તે મેં વાપરીને ખાત્રી કરેલી છે. આથી વધારે પ્રમાણભૂત સર્ટિફીકેટ તમારે કયું જોઇએ છીએ ? વૈદ્યોનાં પ્રતિસ્પર્ધી અને વૈરીઓ ગમે તેમ બકે; પરંતુ તે વિરોધી મંડલમાં પણ ઉદાર દિલના શુદ્ધ સત્યવકતા સર પારડી લ્યુકીસ જેવા છે ખરા.

વૈ. સને ૧૯૧૭ પૃષ્ટ ૪૦૩



तन्दुरतीनी केटलीक चावीओ.



૧. મનુષ્ય ફળાહારી પ્રાણી છે. માંસાહારી નથી. પાણી ચોખ્ખું નિર્મળ કરીને પીવું. જેમ દરેક અવયવ વિશ્રાંતિ લે છે તેમ પેટને એટલે હોજરીને પણ વિશ્રાંતિ જોઈએ. આખો દિવસ ખાખા કરવાની ટેવ સારી નથી.

૨. હિંદુસ્તાનમાં જે રીતે રોટલી બનાવવામાં આવે છે તે રીતે બનાવેલી રોટલી વધારે ગુણકારી છે. ઘઉંના મેંદા કરતાં ઘંટીનો દળેલો જાડો આટો વધારે ગુણકારી છે; કારણ કે ખરા ગુણકારી સત્વવાળો ભાગ મેંદો કરવાથી છોડાં છોડાં ભેગો નીકળી જાય છે.

૩. મોં બંધ કરીને નાકવડે પુષ્કળ ખુલ્લી હવા રાત દિવસ લેવી. બાગની હવા ઓકસીજન એટલે પ્રાણવાયુને તથા ફુલની મધુર સુગંધને આપે છે અને તે બન્ને પ્રાણવાયુ તથા ફુલોની મધુર સુગંધ શરીરને નવયૌવન આપે છે.

૪. લાંબી મજલ ચાલવા કરતાં થોડુંક દોડવું એ વધારે ગુણકારી છે. સવારે થાકેલા ઉઠવું એ વધારે કામના શ્રમની અથવા શરીર બગડવાની નિશાની છે. સવારે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવું ઘણુંજ ગુણકારી છે. જો તેમ નહિ બની શકતું હોય તો છેવટ જાગો ત્યારે તમારી પથારીમાંથી બહાર કૂદી પડો.

૫. વહેલું ઉઠવાની ધીમે ધીમે ટેવ પાડો. શરૂઆતમાં આંખો તણાવા લાગે તો તેની ચિંતા કરવી નહિ. મગજની વિશ્રાંતિ માટે ચાર છ કલાકથી વધારે ઉંઘની જરૂર પડતી નથી. પથારીમાંથી જાગી જવાય કે બિછાનામાંથી બહાર કૂદી પડવાનો અભ્યાસ પાડવાથી બેચાર દહાડામાંજ તેનો ફાયદો માલમ પડશે. આળસ તથા અંગનું દુખવું બંધ પડશે ને થોડાજ દિવસમાં શરીર સુધરશે.

૬. પરસેવો અદૃષ્ય રીતે નીકળી જઈ શકે એટલાંજ અને એવાંજ કપડાં પહેરવાં, તેથી વધારે નહિ; ઉપરા ઉપર ઘણાં કપડાં પહેરવાં નહિ. આખું શરીર ઠંડા પાણીથી ધોવું; અગર ગરમ પાણીથી ન્હાવું હોય તો છેવટે થોડું ઠંડું પાણી શરીર ઉપર નાખવું.

૭. મોજમજા વંશ વૃદ્ધિને હાનિ કરનારી છે; માટે તમારૂં વર્તન સાદું રાખો.

૮. Preservation of health is a duty—હર્બર્ટ સ્પેન્સર કહે છે કે તંદુરસ્તીનું રક્ષણ કરવું એ એક ફરજ છે.

૯. સત્ય, દયા, અહિંસા ઇત્યાદિ જેમ આપણી ફરજો છે, તેમ તન્દુરસ્તીનું રક્ષણ કરવું એ પણ એવીજ એક ફરજ છે. કેટલાક લોકો માને છે કે પોતાના સ્વાર્થ માટે કે પોતાના સુખ માટે શરીરનું રક્ષણ કરવું, પણ ખરી વાત એમ નથી. પોતાને સુખની ઈચ્છા હોય કે ન હોય, પણ શરીરનું રક્ષણ કરવું એ એક ફરજીયાત ધર્મ છે અને તેમનું ઉલ્લંઘન એ પાપ છે.

૧૦. અન્નનો સંસ્કાર કરીને વિધિસર ખાવું જોઇએ. ખોરાક કેવો, કેટલો અને કેટલી વખત ખાવો એ સંબંધી જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઇએ. જેઓ એ સંબંધી જ્ઞાન નથી ધરાવતા તેઓ અજ્ઞાની છે, એટલુંજ નહિ પણ પાપી છે કેમકે તેમની અજ્ઞાનતા વારંવાર શારીરિક પાપ કરે છે.

૧૧. ખોરાક નિયમિત રીતે ખાવો. એક વાર ખાધા પછી આઠ કલાક સુધી વચમાં કાંઈ પણ ખાવું નહિ. ખોરાક સારી રીતે ચાવીને ખાવો એ એક શારીરિક ધર્મ છે.

૧૨. માબાપો આ વાતના અજ્ઞાનથી પોતાનાં છોકરાંને જમવાના ભાણા ઉપર જલદી ખાઇ લેવાની ધમકીઓ આપે છે, પણ તે મોટી ખરાબી છે કામકાજ તથા નોકરી પર હાજર થવાની ઉતાવળને લીધે ઘણા ઉતાવળથી લુચ લુચ ખાઇ દોડવા માંડે છે. તેઓ આમ કરવામાં પોતાનો નોકરીનો વખત સાચવવાની પોતાના શેઠની ફરજ બજાવે છે, પણ એ શેઠ કરતાં પણ એક મોટા કુદરતી શેઠની ફરજનું તેઓ ઉલ્લંઘનથી શરીરે નબળા કે રોગી થાય છે ત્યારે દિલ દઇને કામ નહિ કરવાથી પોતાના શેઠનો હરામનો પગાર ખાય છે અને અંતે નોકરી છોડવાનો સમય આવે છે. માટે પ્રથમ કુદરતના મહાન્ શેઠની આજ્ઞાનું પાલન કરો, નિયમસર ખાઓ, ધીમે ધીમે શાંત ચિત્તથી ચાવીને ખાઓ, ખાધા પછી જરા વિશ્રાંતિ લો, અને પછી તમારા કામ ધંધે જોડાશો તો તમે બમણા ઉત્સાહથી કામ કરી શકશો.

૧૩. મહેનતનું કામ કર્યા પછી તુરત ખાવા બેસવું નહિ. ન્હાયા પછી તરત ખાવા બેસી જવું નહિ. જમી ઉઠયા પછી તરત ન્હાવું નહિ, તેમજ મહેનતનું કામ કરવું નહિ, કે દોડવું નહિ. ઓછામાં ઓછો ૦। કલાક આરામ લીધા પછી કામે લાગવું.

૧૪. આહાર અને નિંદ્રા વધાર્યાં વધે અને ઘટાડયાં ઘટે. બહુ ખાવાથી અને બહુ ઉંઘવાથી શરીરમાં આળસ આવે છે, પ્રમાદ વધે છે અને બુદ્ધિ જડ થાય છે. રાત્રે ખાસ કરીને હલકો ખોરાક લેવો, ખોરાક એક વખત લેવાય તે ઉત્તમ, બે વાર લેવાય તે મધ્યમ અને એથી વધારે લેવો એ બીલકુલ સલાહકારક નથી. અતિ ખાવું નહિ. ઠાંસીને ખાવું નહિ. મિતાહારી થવા આપણાં શાસ્ત્રો આજ્ઞા કરે છે. બાઇબલમાં પણ લખ્યું છે કે Gluttons are sinners એટલે અતિ ખાનારા પાપી છે.

૧૫. ખાતી વખત જીભના સ્વાદનો વિચાર બાજુપર રાખજો. તમારા પેટનો અને પાચનશક્તિનો પ્રથમ વિચાર કરજો. જે ખોરાકની પેટને જરૂર નથી એવા ખોરાકથી જીભ લોભાય છે. જીભને વશ રાખે છે તેઓજ જીતે છે. જીભમાં બે મોટાં અપલક્ષણ છે. કાંતો બોલીને ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે, કાંતો અતિ ખાઇને ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે.

૧૬. ખોરાક મોંમાં મૂકતા પહેલાં તેના ગુણનો, તમારી પ્રકૃતિનો, તથા ઋતુ અને પાણીનો વિચાર કરજો. વાયડા જડ પદાર્થો જલદી પચતા નથી. મિષ્ટાન્નમાં મોહ થાય છે, પણ પચવામાં જડ છે, માટે મિષ્ટાન્ન ખાવું હોય તો એકજ વાર જમવું. અકરાંતીયાપણે ખાઇને પછી ઓસડ ખાવું એ મૂર્ખતા છે.

૧૭. ગજા ઉપરાંત ભાર ભરીને બળદના ઉપર પરોણાનો પ્રહાર કરવો તે બળદના પ્રાણ લેવા જેવો કરપીણ ધંધો છે. અકરાંતીયાપણે ખાઇને પછી ઓસડ ખાવું એ પણ શરીરની ખરાબી કરવાવાળું અવિચારી આચરણ છે.

૧૮. એક તત્વજ્ઞાની કહે છે કે, "Every sick man is a rascal" "દરેક માંદા માણસ મૂર્ખ છે" મંદવાડ એ પાપની શિક્ષા હોવાથી આ વિદ્વાને માંદા માણસને 'મૂર્ખનું' વિશેષણ આપેલું છે તે વ્યાજબીજ આપેલું છે.

૧૯. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર એ છ "ષડ્રિપુ" એટલે શત્રુઓ છે. શત્રુ જેમ આપણું ભુંડું કરે છે તેમ આ ષડ્રિપુઓ પણ આપણી તન્દુરસ્તીને હાનિ પહોંચાડે છે.

વૈ. ક. સને ૧૯૧૬ સપ્ટેંબર પૃષ્ટ ૩૨૭

स्वगोत्रमां लग्न.

સ્ત્રી પુરૂષોના લગ્ન સંબંધની યોગ્યતા અયોગ્યતા ઉપર સંસારમાં સુખ દુઃખોનો મ્હોટો આધાર છે. આ યોગ્યતા અયોગ્યતાના વિચારમાં વય, ગુણ, શારીરિક યોગ્યતા, સુંદરતા, જાતિ તથા કુળ, એ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. અને આપણા ડાહ્યા શાસ્ત્રકારોએ બહુ સૂક્ષ્મ વિચારો કરીને એ સર્વ પોતાની ભવિષ્યની પ્રજાને માટે ધર્મશાસ્ત્રના રૂપમાં નિયમો ઘડેલા છે. હિંદુ લોકોના વડીલો એ નિયમોને અનુસરીને સેંકડો વર્ષ થયાં ચાલતા આવેલા છે; અને રાજ્ય અને ધર્મની મ્હોટી ઉથલ પાથલે જોકે હિંદુઓના એ સદાચારની શૃંખલાને ઢીલી કરી નાખી છે, તથાપિ હિંદુ પ્રજાનો મોટો ભાગ સમજીને કે નહિ સમજીને પણ એ પુરાતન માર્ગપર ચાલ્યો જાય છે. કેવળ ગ્રંથોના વચનો પર આધાર નહિ રાખનારો અને પોતાના બુદ્ધિબળ ઉપર ભરૂસો રાખનારો આ જમાનો હવે શાસ્ત્રકારોનાં વચનો પર થોડો વિશ્વાસ રાખતો જણાય છે, અને વિશ્વાસ ન આવે એવાં કેટલાંક કારણો પણ બનેલાં છે. એ કારણો એ છે કે, રાજ્ય અને ધર્મની ઉથલપાથલો તથા જુલમને લીધે વચ્ચેના અંધાધુંધી વાળા વિપત્તિના સમયમાં પોતાનાં આચરણમાં અને સાંસારિક નીતિ રીતિમાં સમયાનુસાર કેટલોક ફેરફાર કરવાની જરૂર પડેલી જણાય છે અને બાળલગ્નમાં, વિદેશગમન પ્રવાસનો પ્રતિબંધ વગેરે હાનિકારક રિવાજો તેના પ્રત્યક્ષ પુરાવા છે. બાળલગ્ન, પ્રવાસનો પ્રતિબંધ વગેરે અને બીજાએ જે જે અનિષ્ટ હિંદુઓમાં હાલમાં પ્રચલિત છે, તે રિવાજો કાંઈ શાસ્ત્ર નથી. અને અજ્ઞાન લોકોનેજ માન્ય એવી જે રૂઢીઓ ઉપરથી આર્ય લોકોના પ્રાચીન વિચારો, અને આચારોનું માપ બાંધવાનું હાલના સુધારકો તેમજ બીજાઓએ સાહસ કરવું જોઇતું નથી. પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોના વિચારો અને એ વિચારોમાંથી ઉદ્‌ભવેલા આચારો હાલના સત્ય સુધારકોના વિચારોથી પણ કાંઇક આગળ વધેલા જોવામાં આવે છે. પણ ઘણા સોચની વાત છે કે આ ડાહ્યા શાસ્ત્રકારોના સૂક્ષ્મ વિચારોને અને તેમના હેતુઓને નથી જુના વિચારના લોકો પહોંચી શકતા કે નથી સુધારકો સમજી કે માન આપી શકતા. એક વર્ગ ધર્મ–વિશ્વાસુ હોવા છતાં ભોળે ભાવે હાનિકારક આચારો અને રૂઢીઓને ધર્મ માની બેઠો છે, અને સુધારણાની ઇચ્છાવાળો બીજો વર્ગ લોક સમુદાયને સુધારણાના માર્ગમાં ખેંચવાનું પ્રાચીન શાસ્ત્રરૂપી વિશ્વાસજનક સાધન હયાત છતાં તેને પ્રમાણભૂત મનાવવામાં કોણ જાણે શા માટે પાપ સમજે છે?

આમ ઉભય પક્ષના માનાસિક મિથ્યા યોગ્યના સ્વરૂપનું કાંઇક ભાન કરાવ્યા પછી હવે આપણે પ્રસ્તુત વિષય પર આવીએ. સામાજીક સુધારણાના સંબંધમાં કેટલીક એવી પણ ગેરસમજુતી ચાલતી જોવામાં આવે છે કે, કેટલીક શાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ જોતાં મ્હોટા મહત્વ વાળો હેતુ રહેલો છે; તેવી આજ્ઞાઓને કેટલાક સાહસિક સુધારકો નજીવી અને નકામી સમજીને તેમની ઉપેક્ષા કરવાનું વલણ લેતા જણાય છે. તેમણે ઉપેક્ષા કરેલ વાતોમાં "ગોત્રમાં વિવાહ" નો પ્રશ્ન પણ ધ્યાન ખેંચનારો છે. પણ વધારે દુર્ભાગ્યની વાત તો એ છે કે, પ્રાચીન આચારો અને ધર્મની આજ્ઞાઓ પર આસ્થા રાખનારો વર્ગ પણ "અમે આસ્તિક છીએ" એવો ખોટો ડોળ રાખીને ધર્મના ઉત્તમ આચારો પર પગ મૂકતો ચાલ્યો છે. આ અમારૂં બોલવું સ્વગોત્રમાં થતા લગ્નને ઉદ્દેશીને છે, અને હિંદુઓની કેટલીક ઉત્તમ નાતોમાં એ કુચાલનો પગપેસારો થતો જોઇ અમોને ખેદ થાય છે.

સ્વગોત્રમાં એટલે એકજ લોહીમાં સંબંધ બાંધી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ વૈદ્યક શાસ્ત્ર અને રસાયનશાસ્ત્રના મૂળ તત્ત્વોથી વિરૂદ્ધ છે, અને તેથી ધર્મશાસ્ત્રે સ્વગોત્રમાં લગ્ન કરવાનો નિષેધ કર્યો છે; એટલુંજ નહિ પણ તેને માટે ભારે મ્હોટું પ્રાયશ્ચિત મૂકેલું છે. શાસ્ત્ર એવો અભિપ્રાય આપે છે કે, ગોત્રણ બેન સાથે પરણવું તે સગી બેન સાથે પરણવા બરાબર છે. જો અજાણતાં હથેવાળો મળ્યો (લગ્નની ક્રિયા થઇ) હોય તો તે પાપના નિવારણ માટે પણ પ્રાયશ્ચિત લખ્યું છે. અને પછી તે કન્યાને જુદી રાખી પોતાની મા અથવા બેનની પેઠે પાળવી કદિ એવા લગ્ન સંબંધથી તેને પુત્ર થાય તો તે ચાંડાલ કહેવાય. તેને જનોઇનો અધિકાર થાય નહિ, અને હજાર બ્રાહ્મણની પંક્તિમાં એવો એક બ્રાહ્મણ જમવા બેસે તો પેલા હજાર બ્રાહ્મણને ચાંડાલની જોડે બેસીને જમવા જેટલો પ્રત્યવાય લાગે. સગોત્ર બેન કરતાં સગા મામાની, માસીની, કે ફૈની દીકરી સાથે લગ્ન કરવામાં આવે તો એટલું પાપ લાગે નહિ. જેમ કાયદામાં ગુન્હાના પ્રમાણમાં ન્યૂનાધિક શિક્ષા ઠરાવેલી છે તેમ ધર્મશાસ્ત્રે હાનિના પ્રમાણમાં શિક્ષા રૂપ પ્રાયશ્ચિત મૂકેલું છે. જગતમાં "વૃદ્ધિ" એજ કુદરતનો હેતુ હોય એમ સમજાય છે અને શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિની સાથે જે વૃદ્ધિ થાય તેજ આશીર્વાદ રૂપ અને સુખરૂપ છે. એવી વૃદ્ધિનાં વિઘ્ન કરવાવાળાં આચરણો પર ડાહ્યા વિદ્વાનોએ અંકુશ મૂકેલા છે. પ્રાણી માત્રમાં ઉત્તમ એવા મનુષ્ય વર્ગની શારીરિક અને માનસિક શક્તિની ઉન્નતિમાં જગતનાં સર્વ સાચાં સુખોનો અને પરિણામે મોક્ષનો આધાર છે. સગોત્ર વિવાહથી એટલે એકજ લોહીમાં પ્રજાની ઉત્પત્તિ કરવાથી પ્રજા નબળી અને અલ્પાયુ થાય છે. આ એક મોટામાં મોટી હાનિ અને અનર્થ છે, અને એ અનર્થનો અટકાવ કરવા માટેજ ડાહ્યા પુરૂષોએ ધર્મના રૂપમાં સખત શિક્ષાઓ ઠરાવેલી છે.

કચ્છના જાડેજા રજપુતો દીકરીઓને દુધ પીતી કરી નાખતા હતા (મારી નાખતા હતા). દયાળુ અંગ્રેજ સરકારે તેમનાં આ ક્રુર કૃત્ય ઉપર અંકુશ મૂકયો ત્યારે કેટલાએક રજપુતોએ કહ્યું કે અમે ગરીબ છીએ અને અમારા કુલની રીત પ્રમાણે દીકરીઓને પરણાવતાં ભારે મોટું ખર્ચ અમે ન કરીએ તો અમારી દીકરીઓને કોઇ પરણે નહિ. આ મુસ્કેલી દૂર કરવા માટે સરકારે " બેટીફંડ " કર્યું અને તે ફંડમાંથી ગરીબ રજપૂતોને દીકરીઓ પરણાવવાનું ખરચ આપવા માંડયું. પણ કચ્છમાં રજપૂતોનો ઘણો ખરો ભાગ જાડેજાનોજ છે, તેથી મારવાડ તથા કાઠિયાવાડમાંથી બીજા ગોત્રને વર મેળવતાં તેમને ઘણું ખર્ચ થવા માંડયું, અને ફંડમાં ટોટો આવવા લાગ્યો. કચ્છમાં આ પ્રશ્ન ઉભો થયો ત્યારે તે વખતના પોલીટીકલ એજંટ સાહેબે પોતાના દફતરદાર રાવ સાહેબને કહ્યું કે હિંદુઓનો કોઇ પંડિત ગોત્રમાં વિવાહ થાય એવો રસ્તો બતાવે તો તેને સરકાર સો રૂપિયાનું ઇનામ આપે. આ ઉપરથી રાવસાહેબે ગુજરાતના એક પંડિતને લખ્યું. તે પંડિતે શાસ્ત્રમાં ઘણો તપાસ કર્યો પણ દત્તપુત્ર કરીને અથવા બીજી કોઇ યુક્તિથી પણ સગોત્ર કન્યા સાથે વિવાહ થઇ શકે એવી શાસ્ત્રમાં બારી મળી નહિ. અત્રે જણાવવું જોઇએ કે લોકાપવાદ ટાળવાને માટે કેટલેક ઠેકાણે દીકરાને કે દીકરીને બીજા ગોત્રમાં દત્તક લેવરાવે છે, પણ એવી રીતે દત્તક કરેલ પુત્ર કે પુત્રીનું એકજ ગોત્ર એટલે લોહીમાં લગ્ન કરવાની શાસ્ત્રે છૂટ આપી નથી જ્યારે બારી જડી નહિ, ત્યારે પેલા પંડિતે કેટલાક દાખલા દલીલો સાથે આ વિષયમાં એક એક નિબંધ લખી કાઢયો, તેમાં લખ્યું કે બ્રાહ્મ-

ણોમાં તો સેંકડો પેઢીએ પણ ગોત્રાણુ બેનને પરણાય નહિ; અને ક્ષત્રીના વહીવંચાઓ છે તેઓ એકવીશ પેઢીનાં નામ બતાવીને સાબીત કરી આપે તો એકવીશ પેઢી ઉપરાંત ક્ષત્રીઓમાં સગોત્રમાં લગ્ન કરી શકાય. આ નિબંધ કચ્છના પોલીટીકલ એજંટ સાહેબ· ને મોકલવામાં આવ્યો અને સાહેબે તે નિબંધથી ખુશી થઇ પંડિતને રૂપિયા સો ઇનામના મોકલ્યા પોલીટીકલ એજંટ સાહેબે એ નિબંધ કચ્છના તે વખતના રાવશ્રી દેશળને મોકલી લખ્યું કે, આ ચોપડી છપાવીને આપના જાડેજા રજપૂતોમાં વહેંચી તેમને વાકેફ કરો. રાવ સાહેબે પોતાના ગોત્રી ભાયાતોને ભેગા કરી આ વિષે અભિપ્રાય પૂછ્યો ત્યારે તેમણે કહ્યું કે સરકાર અમને ફાંસીએ ચડાવે તો ચડશું પણ અમારા બાપ દાદા પોતાના પોતાના ગોત્રમાં કન્યા દેશું નહિ.

ગોસ્વામી મહારાજ ધર્મના આચાર્ય અને વિદ્વાન ગણાતા હતા; તેમની નાત આ દેશમાં છેક નાની છે, તેથી કન્યાની ઘણી અછત છે. માટે મામા મારી કે ફઈની દીકરી સાથે લગ્ન કરે છે પણ ગોત્રાણુ બેન સાથે પરણતા નથી.

આમ છતાં કેટલીક ઉંચ જાતોમાં પણ આવા સગોત્ર વિવાહ થવા લાગ્યા છે.

સગોત્રમાં થયેલાં લગ્નનું પરિણામ સારૂં આવતું નથી, અને વૈદ્યકશાસ્ત્રના નિયમને અનુસરીને તો ન જ આવે એ સ્વાભાવિક છે. નાતોના નાના નાના વાડાઓ છે તેને મોટા કરો અને ભાણા વહેવાર વાળા સાથે લગ્નના વહેવારો બાંધો, પણ જેથી કુળની, નાતની, અને દેશની મનુષ્ય જાતની ઉન્નતિને હાનિ થાય એવા કુચાલોનો ત્યાગ કરો.

વૈ. સને ૧૮૯૭ પૃષ્ટ ૧૪૭

ગોત્ર વિવાહનો નિશેદ્ધ વૈદ્યક વિચારને અનુસરતોજ છે.

असपिंडाचयामातुरसगोत्राचयापितु: ॥
साप्रशस्ताद्विजातीनांदारकर्मणिमैथुने ॥ (मनु)

ભાવાર્થ—માતાના સપિંડમાં ન હોય અને પિતાના ગોત્રમાં ન હોય એવી કન્યા દ્વિજાતિ એટલે બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય અને વૈશ્ય એ ત્રણ ઉત્તમ આર્ય જાતિમાં વરવા માટે યોગ્ય ગણાય છે; મતલબ કે હલકી વર્ણના લોકોજ સગા સગામાં વિવાહ કરે એવો મહાત્મા મનુજીનો બોલવાનો આશય છે. હવે જેઓ શબ્દ પ્રમાણ તથા શાસ્ત્ર પ્રમાણને ખરૂં પ્રમાણ માનતા ન હોય તેમની સાથે મનુનો ઉપલો શ્લોક બાજુપર રાખીને બીજી રીતે વાત કરીએ.

परोक्षप्रियाइवहिदेवा:प्रत्यक्षद्विष: "છેટેના દેવ ઉપર વિશેષ ભક્તિભાવ અને પ્રીતિ ઉપજે છે; પ્રત્યક્ષ દેવના ઉપર ઉલટો દ્વેષ થાય છે, કેમકે હમેશાં દર્શન થવાથી એના ઉપરનો ભાવ ઓછો થાય છે. આ નિયમ સર્વત્ર સર્વ વસ્તુઓને લાગુ પડે છે. છેટેની અથવા બીજા દેશની સ્ત્રી સામાન્ય સ્વરૂપની હશે તોપણ તે વિશેષ મોહનું કારણ થશે. વિવાહમાં પ્રીતિનું તો મુખ્ય કાળ છે, માટે જેમાં પ્રથમ દર્શને જ પ્રીતિ ઉપજે તે સ્ત્રી વધારે પ્રતિનું પાત્ર અને સુખકારક નીવડે છે.

૨ બચપણમાં સાથે રમતાં, જમતાં અને એક બીજાના સ્વભાવથી જાણીતાં બાળકોનો વિવાહ પરસ્પર પ્રીતિને આપવાવાળો થાય નહિ અને ખરી પ્રીતિ વિના સારી પ્રજા ઉત્પન્ન થઇ શકે નહિ.

૩ પાણીમાં પાણી મળવાથી તેમાંથી જુદો પદાર્થ કે ગુણ પ્રાપ્ત થતો નથી, તેમ એકજ ગોત્રમાં વિવાહ થવાથી એટલે એકજ લોહી સાથે મળવાથી ધાતુનો અદલો બદલો નહિ હોવાથી સારાં ફળ (સંતાનો) નો સંભવ નથી.

૪ જેમ દુધમાં સાકર વગેરે મળવાથી તે ઉત્તમ ગુણકારી થાય છે, તેમ ભિન્ન ભિન્ન ગોત્રથી ઉત્પન્ન થયેલ વર કન્યાથી જે સંતાનો પેદા થાય તે શ્રેષ્ઠ થાય છે.

૫ સ્થળાંતર કરવાથી અને હવા પાણી તથા ખોરાકને બદલી નાખવાથી જેમ રોગી માણસનો રોગ મટે છે, તેમ દૂર દેશના નિવાસી પુરૂષ જોડે વિવાહ કરવાથી ઉત્તમ ફળ મળે છે.

૬ નિકટ સંબંધમાં સંબંધીઓના નિકટ સહવાસથી સુખ દુઃખનું ભાન તથા વિરોધ થવાનો વિશેષ સંભવ છે. દૂર દેશમાં સંબંધ થવાથી વિરોધ થવાના પ્રસંગો ભાગ્યેજ મળે છે.

૭ દૂર દેશના વર્ત્તમાન કે પદાર્થ પ્રાપ્તિ પ્રીતિને આપવા વાળી છે. કહ્યું છે કેઃ-**दुहिता दुर्हिता-दुरे हिता भवति ॥** દુહિતા (દીકરી) એટલે દૂર મોકલવાથી હિતકારક થાય તે.

૮ સ્ત્રી પુરૂષનું મન ઉંચું થાય છે કે નિકટપણાને લીધે સ્ત્રીઓ વાત વાતમાં કલેશ કરી પીયરમાં દોડી જાય છે, ને એથી વળી વિશેષ કલેશ થાય છે.

આ કારણો યુક્તિ તેમજ અનુભવસિદ્ધ છે. એમ વિચારવાથી સમજાશે શાસ્ત્રકારો આજ્ઞા કરી જાય છે પણ કારણો આપતા નથી તેથી આપણને ઘણી વખત શાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ ઉપર શ્રદ્ધા લાગતી નથી, જેથી અમુક એક આજ્ઞા અથવા ઉપદેશનો ઉદ્દેશ સમજવો, અને તેના હેતુનો વિચાર કરવો એ આપણું કામ છે.

શાસ્ત્ર વચનો ઉપર વિશ્વાસ ઉઠી જવાથી અને શાસ્ત્રો કેવળ ગપોડાં છે એમ મનાઇ જવાથી આવી ઘણીક આજ્ઞાઓનો અનાદર થતાં બહુ અનાચાર પ્રસરે છે. શાસ્ત્રોએ કારણો આપ્યાં નહિ અને હાલની પ્રજા થોડી કેળવણી લઇને તર્ક વિતર્કો કરી કાંઇ કારણો કે હેતુનો પત્તો નહિ લાગવાથી અશ્રદ્ધાળુ થવા લાગી, અને એમ થાય એ બનવા જોગ છે. આવા વખતમાં શાસ્ત્રની એવી એવી આજ્ઞાઓનો ઉંડો હેતુ શું હશે તેની સમજ પાડવી એ વિવેકી સત્યશોધક વિદ્વાનોનું કામ છે.

ગોત્ર વિવાહને માટે પચાશ વર્ષ પહેલાં પૂરો તિરસ્કાર હતો. ધીમે ધીમે ઉત્તમ જાતિના હિંદુઓએ પણ છૂટ લેવા માંડી છે અને ગોત્ર વિવાહ ઉઘાડી રીતે થવા લાગ્યો છે. દેખીતું તો કાંઇ પાપ નથી લાગતું; અને નાસ્તિક લોકોને તો પોતાની સગી બેન સાથે વિવાહ કરવામાં કે આડો વહેવાર બાંધવામાં પણ કાંઇ પાપ કે વિપરીતપણું નહિ લાગતું હશે; પરંતુ શાસ્ત્ર અને લોક મર્યાદાના ઉલ્લંઘનનો વિચાર બાજુપર રાખતાં, પણ તેવા સંબંધોથી પ્રજા શારીરિક અને માનસિક શક્તિમાં ઉતરતી જાય, અને જ્યાં શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો નાશ થયો ત્યાં પછી મનુષ્યત્વ શું રહ્યું અને મનુષ્યત્વ અથવા માણસાઇનો નાશ થયો એટલે પાપાચરણને માટે પૂછવું જ શું ? પાપાચરણ અને પુન્ય અથવા સદાચરણનો સર્વ આધાર શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ પર છે. જ્યાં મન અધમ થયું ત્યાં કૃત્ય અધમ નીપજવાં જ જોઇએ. માટે લગ્નથી પ્રજા નબળી નીપજે તે લગ્નનો સર્વથા નિષેધ જ છે. માટે જે લોકો શાસ્ત્ર અથવા ધર્મની આજ્ઞાઓના ભયને ગણતા ન હોય તેમણે વિશેષ નહિ તો પોતાનાજ સ્વાર્થને સારૂ એટલે પ્રીતિથી ઘરસંસાર ચલાવી સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા સારૂ માતા અથવા પિતા તરફથી સંબંધ ન ધરાવતી હોય એવી કન્યા સાથે લગ્ન કરવું એ વધારે સારૂં છે. અને દૂરના દેશની સ્ત્રી પરણવી એ વળી સર્વોત્તમ છે.

વૈ. સને ૧૮૯૫ પૃષ્ટ ૨૩.

एक हाथमां पैसा ने बीजा हाथमां दवा !

" એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં દવા " એવું વૈદું કદિ પણ સંપૂર્ણ રીતે થતું નથી. આ લેખનો આખો સાર આ નાના વાક્યમાં આવી જાય છે.

માફ કરજો ! વૈદ્ય બંધુઓ અને ડાક્ટર સાહેબો ! આપણે સૌ નાના અને મોટા એકજ વહાણમાં છીએ ! નાપાસના ટકા બાદ કરીએ, અનુભવ અને અક્કલના ટકા બાદ કરીએ, વિલાયતી ડિગ્રીના વિશેષ ટકા જુદા મુકીએ, એકસપર્ટ અને સ્પેશિયાલીસ્ટોના વળી એથી પણ વધારે ટકા કોરે મુકીએ, તથાપિ જ્યાં " એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં દવા " એવો વેપાર ચાલતો હોય ત્યાં દરદીનું હિત સંપૂર્ણ શી રીતે સચવાય, તે કોઈ કહેશો ?

આપણે યથાર્થ રીતે ઉપચાર કરતા નથી, કરી શકતા નથી–કરવાની સ્થિતિમાં નથી. હુંશિયારી, અનુભવ અને આવડત પ્રમાણે સૌ આપણે કામ કરીએ છીએ; નવા વૈદ્યો કરતાં જુના વૈદ્યો વિશેષ સારૂં કામ કરતા હશે, અને વિલાયતથી શીખીને આવેલા ડાક્ટર સાહેબો વળી સૌથી વધારે સારૂં કામ કરતા હશે તથા કોઈ કોઈ કેસમાં અસાધારણ ફતેહ તથા નામના પણ મેળવતા હશે; અને આ બધી લાયકાતની સાથે દયા અને નિર્લોભતાના ઉત્તમ ગુણથી ઉપચારક દીપી નીકળે; તોપણ " એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં દવા " એવું વૈદું કદિ પણ દરદીઓનું સંપૂર્ણ હિત સાધી શકે નહિ !

આ વાત મેં મારા જાતિ અનુભવથી નક્કી કરી છે. ઉપચાર કરતાં કરતાં આ વાતનો મને જે અનુભવ થયો છે, તે હું કાંઈ પણ સંકોચ રાખ્યા વિના જાહેર કરૂં છું. જે હજારો દરદીઓ મારા પાસે મારા ૨૫ વર્ષના ધંધામાં આવી ગયા છે, તેમના પર ઉપચાર કરતાં કરતાં હું તો નીચેના સાર ઉપર આવ્યો છું. આ અનુભવ કડવો કહો કે મીઠો કહો પણ એ મારો જાતિ અનુભવ છે. દરેક ઉપચારક, ગમે તો નિર્લોભી હોય કે લોભી હોય, દયાળુ હોય કે ન હોય, તોપણ તે એટલું તો સમજી જ શકે છે કે હું મારા દરદીઓનું દરદ મટાડી શકીશ તો મારી કીર્તિ વધશે અને કીર્તિ વધશે તો દરદીઓ વધશે અને દરદીઓ વધશે તો કમાણી પણ વધશે. છેવટનો સરવાળો કમાણી ઉપર તો ખરોજ.

ભૂમિતિના સ્વીકૃત સિદ્ધાંત પ્રમાણે, ઉપચારકના સ્વાર્થમાં દરદીનું હિત આ રીતે સધાય છે. એટલું તો કબુલ કરવુંજ જોઇએ, સેંકડો વિદ્વાન ભલા ડાક્ટરો અને વૈદ્યો પોતાના દરદીઓ માટે ઉંઘ વેંચીને ઉજાગરા કરે છે અને પેટ ભરીને પુરૂં ખાતા પણ નથી. એટલુંજ નહિ પણ ' દરદી મરી જશે તો અપયશ મળશે અને પૈસા પણ જશે ' એવા વિચારથી પોતાથી બને છે એટલા ઉપાયો કરવામાં તેઓ મણા રાખતા નથી. પણ આપણી આ બધી કાળજી અને દોડાદોડીનું મુખ્ય લક્ષ દમડી તરફ હોય છે. એમ કોણ કબુલ કરતું નથી ?

ઇશ્વરે દરેક માણસમાં દયા મૂકી છે. રસ્તા ઉપરના એક દુઃખી ભીખારીને જોઇને આપણને દયા આવી જાય છે. વૈદ્યો અને ડોક્ટરોને તો બધા દુઃખી તથા દયાપાત્ર લોકો

સાથેજ કામ કરવાનું હોવાથી તેઓ પોતાના દરદીઓ ઉપર દયા રાખે, એ સ્વાભાવિક છે. પણ એક તરફ દયા, બીજી તરફ દવા અને ત્રીજી તરફ દ્રવ્ય, એ ત્રણુની વચમાં તેમને કામ કરવાનું હોવાથી કાગળ અને કલમનો ઉપયોગ કરતાં ડાક્ટર સાહેબની દૃષ્ટિ આગળ 'ફી' મૂર્તિમાન આવીને ઉભી રહે છે! ફીને દેખીને ડાક્ટર દયાને વિસરી જાય છે, અને કાગળ ઉપર કે કેસમાં દવાનાં નામ લખતાં લખતાં હિસાબને ટેવાયલું તેનું મન દવાની કિંમતનો પણ હિસાબ કરવા મંડી જાય છે? એક તરફ દરદ, બીજી તરફ દરદીની સ્થિતિ, ત્રીજી તરફ દવાની કિંમત, અને ચોથી તરફ ફરજ, આ ચાર જાતના વિચારો એક પછી એક ડાક્ટર સાહેબના મનમાં ગભરામણુ ઉપજાવે છે, અને પહેલે દહાડે નહિ તો પાંચ દિવસ પછી પણ દવાની કિંમતનો અને ફીનો હિસાબ કરવામાં ઉપચારક વૈદ્ય કે ડાક્ટર પોતાના ખીસા તરફ ઢળી પડે છે!

લોભી અને સ્વાર્થી ઉપચારકોની દરદીઓ પ્રત્યેની વર્તણુકના જે દાખલાઓ વારંવાર આપણા મોં પાસે આવે છે અને એ વર્તણુકથી દરદીઓના જે હાલહવાલ થાય છે, એ વાતનું તો કાળું મોં કરીએ! પણુ દરદીઓ પાસેથી પૈસા લઇને દવા કરનારા આપણે વૈદ્યો અને ડાક્ટરો શું સંપૂર્ણ રીતે દરદીઓનું હિત સાચવી શકીએ છીએ? મને પુછશો તો હું મારા માટે તો ના પાડું છું અને એક તરફ દરદીઓનું સંપૂર્ણ હિત અને બીજી તરફ દવાના ખર્ચનો હિસાબ અથવા ફીની લાલચ એ બેને એક ત્રાજવામાં મૂકતાં વારંવાર બીજું ત્રાજવું નમતું રહેલું છે, જેને માટે આજ અફસોસ સાથે જણાવવું પડે છે કે, હું તો મારા ઉપચારક તરીકેના ધંધામાં દરદીઓનું સંપૂર્ણ હિત સાચવી શક્યો નથી. આ મારો અનુભવ છે અને તે અનુભવ ઘણોજ કડવો છે.

આપણી વેપારી પેઢીઓમાં દરદીઓ આવે છે તેમને યોગ્ય સલાહ સાથે દવા આપ્યા વિના પાછા મોકલવા એતો રોજ રાત્રે ખીસાનો હિસાબ તપાસનારા આપણે સર્વ ઉપચારકોને પાલવતું નથી! જ્યારે ત્યારે આપણી દૃષ્ટિ ખીસા તરફ જાય છે. દરદીઓને આપણા વ્યાપારી ધંધાથી એવી ટેવ પડેલી છે કે દવા વિના દરદ મટેજ નહિ, તેથી મને એવો પણ દુઃખદાયક અનુભવ થયો છે કે કદિ કોઈ દરદીઓને મેં દવા નહિ ખાવાની અને અમુક રીતે ખાવા પીવામાં વર્ત્તવાથી સારૂં થઈ જશે, એવી સલાહ આપેલી હશે ત્યારે આ સલાહને માટે ખુશી થવાને બદલે તેઓ ઉલટા નિરાશ અને નારાજ થયા હશે. આમ બને છે તેમાં દરદીઓનો હું દોષ કાઢતોજ નથી. અમારો વૈદ્યનોજ તેમાં દોષ છે, કેમકે અમારી નિરંતરની શીખામણુ અને સલાહ દવા ખાવાનીજ હોય છે અને વૈદોએ તો વળી મોટી મોટી માત્રાઓનોજ બિચારા અજ્ઞાન લોકોને મોહ લગાડેલો હોય છે. આવી સ્થિતિમાં કોઈ દરદીને જ્યારે એમ કહેવામાં આવે છે કે તમારે દવા ખાવાની ખાસ જરૂર નથી; અમુક રીતે વર્તો એટલે તમારી ફરિયાદ દૂર થઈ જશે; ત્યારે તે એમ સમજે છે કે કાંતો વૈદ પાસે કોઇ ઉંચી દવાજ નહીં હોય, અથવા ગરીબ દરદીઓ પાસેથી પુરા પૈસા ન મળી શકે માટે પુરૂં ધ્યાન આપ્યું નહિં. આ બીજો દુઃખદાયક કડવો અનુભવ છે! આમાં પણ બિચારા દરદીઆનો દોષ નથી; અમે ઉપચારકોએ તેમને ટેવ પાડી છે, અમો વૈદ્યો કે ડોક્ટરો અમારા દરદીઓને મોટે ભાગે દવા ખાવાનીજ સલાહ આપીએ છીએ, અને તેથી દરદી વર્ગમાં એવુંજ મનાયું છે કે દરદ તો દવા ખાવાથીજ

મટે દવા વિના પણ દરદ મટે એવું છે, એમ જાણીને, દરદીને નાહક ખર્ચમાં ન ઉતારવો, એવી બુદ્ધિથી અનેક દરદીને મેં દવા વિનાની યોગ્ય સલાહ આપી હશે, તે સલાહ તેને અવળીજ પડી હશે એવું મને લાગ્યું છે, અને તેવા દરદીઓ મારા પાસેથી નિરાશ થઇ ચાલ્યા જઇને દવાના ખર્ચમાં પતંગીઆની પેઠે પડયાના દાખલા મેં જોયા છે!

'એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં દવા' એવા વેપારથીજ આ બધી ખરાબી થયેલી છે; અને જ્યાંસુધી ઉપચારના કામમાં આવી વેપાર બુદ્ધિ રહેશે ત્યાંસુધી દરદીઓનું સોળે સોળ આના સંપૂર્ણ હિત કદી પણ સચવાવાનું નથી. પણ ઉપચારકો અને દરદીઓની વચ્ચેના આવા વેપારી સંબંધમાં સુધારો શી રીતે થઇ શકે? આ એક પ્રશ્ન છે, અને તે પ્રશ્ન ઘણો વિચાર કરવા જેવો છે.

આવા સંબંધો વિષે બહુ ઉંડો વિચાર કરી જોઇએ છીએ ત્યારે એમ સમજાય છે કે, જ્યારે માણસો પરસ્પરના કર્ત્તવ્યને સમજશે અથવા એક બીજાના ઉપકારનો કે કરેલા કામનો બદલો વાળવાની માણસોની બુદ્ધિનો ઉદય થશે, ત્યારેજ આ વાતનો સુધારો થશે, અને વૈદ્યો તથા દરદીઓ વચ્ચેનો વ્યપારી સંબંધ ત્યારેજ બંધ પડશે. 'કર્ત્તવ્ય' અને વ્યાપાર એ બે વસ્તુ ઘણી ભિન્ન છે દુનિઆદારીના ઘણાક સબંધોમાં 'કર્તવ્ય' (duty) ની લાગણીનો નાશ થયો છે. અને વ્યાપાર એટલે 'એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં કામ,' અથવા પૈસા આપો તે પ્રમાણે તમારૂં કામ કરીએ' એવા સ્વાર્થી વિચારોની પ્રબળતા બહુ વધી પડી છે. બીજી બધી વાતોમાં પૈસા પ્રમાણે કામ કરવાનો વ્યવહાર બંધાયો છે તે ભલે, પણ જીંદગીના રક્ષણની બાબતમાં પણ પૈસા પુરતું કામ કરી આપવાનો ચાલતો વ્યવહાર અમને તો ઘણો વિચિત્ર અને હાનિકારક લાગે છે. જીંદગી બક્ષનારો માણસ દ્રવ્ય લેનારો વેપારી નહિં હોવો જોઇએ અથવા દ્રવ્યના પ્રમાણમાં કામ કરનારો નહિ હોવો જોઇએ. આ વેપારી વૈદ્ય કે વેપારી ડાકટર બિચારા ગરીબ દરદીનું શું હિત કરી શકે?

દ્રવ્ય લઈ ઉપચાર કરનારા વૈદ્યો કે ડાકટરો પોતાના ધંધાની કે પોતાના જ્ઞાનની પણ ઉન્નતિ કરી શક્તા નથી; કેમકે તેમને પુરતા દરદીઓ મળી શકતા નથી, અને જે દરદીઓ મળે છે તેમનો ઉપચાર પણ પૈસા મળે તેના પ્રમાણમાં સંકોચ રાખીને કરે છે. ઉદાર ચરિત વૈદ્યરાજ ઝંડુ ભટ્ટજીને જે અનુભવ મળ્યો, જે અનુભવ તેમણે બીજાઓને આપ્યો અને નિઃસ્વાર્થપણે વૈદ્યક ધંધાની જે ઉન્નતી એ મહાપુરુષે કરી, તેવું કાર્ય કોઈ બીજા વૈદ્યથી હાલ થયું છે!

આ સર્વ વાતોનો સાર એટલોજ છે કે, આપણે વૈદ્યોએ આપણી પ્રાચીન વૈદ્યક પદ્ધતિની પાછી સ્થાપના કરવી જોઇએ, દરદીઓને આપણા કુટુંબી જેવા ગણવા જોઇએ, અને તેમના પાસેથી બદલાની કાંઇપણ લાલચ કે આશા કર્યા વિના—આવ્યો તેનું દરદ મટાડવું એ જાણે આપણું કર્ત્તવ્ય–duty છે, એમ સમજીને તન મન ધનથી દરદીઓને રોગ-મુક્ત તથા તન્દુરસ્ત બનાવવા માટે આપણી વિદ્યાનો, બુદ્ધિનો, સલાહનો અને ઔષધોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. હું ધારૂં છું કે, આ ધર્મ–કર્ત્તવ્ય–duty–કદિ પણ નિષ્ફળ જનાર નથી અને જે દ્રવ્ય પછવાડે આપણે હવાંતીયાં મારી રહ્યા છીએ છતાં નથી મળતું, તે દ્રવ્ય આપણને સામું ભેટવા આવશે.

વૈ. ક સને ૧૯૧૩ પૃષ્ઠ ૬૫.

नादान पुरुषो माटे शिखामणना बे शब्दो.

સ્ત્રી-પુરૂષો પરસ્પરમાં અને મુખ્ય કરીને પુરૂષો પોતાની સ્ત્રી પ્રત્યે સંસારના હકો ભોગવવામાં કેટલી બધી મૂર્ખતા કરે છે, તેનું વર્ણન કયા શબ્દોમાં કરવું તે અમને સુજતું નથી. સભ્યતા અથવા નાજુકાઇ અથવા પેલી 'એટીકેટ' ખરી વાતને પણ ખુલ્લા શબ્દોમાં કહી દેવામાંથી આપણને અટકાવે છે! તોપણ સંસારની ભ્રષ્ટતા દેખીને અમારાથી લખ્યા બોલ્યા વિના રહી શકાતું નથી. " સારી સંતતિ " એ નામના અમારા પુસ્તકના પ્રકરણમાં આ દેશના પ્રાણાધારોની આંખ ઉઘાડવા માટે લખવામાં અમે બાકી રાખી નથી, અને જે જુવાન પુરૂષોએ એકવાર એ આખું પુસ્તક અથવા ઉપલું પ્રકરણ ધ્યાન દઇને વાંચેલું છે તેમની આંખો ફટોફટ ઉઘડી ગયેલી છે. અને અત્યાચાર ભરેલો જુલમ ગુજારીને પોતાની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીની તથા સંસારના ખરા સુખની તેઓ જે પાયમાલી કરી રહ્યા છે તેમાંથી તેઓ અટકવા લાગ્યા છે.

બાળલગ્નની રૂઢીએ બેશક ઘણી ખરાબી કરી છે પણ છોકરા છોકરીના હસ્તમેળાપથી લગ્ન કરવાં એટલે પરણાવવા. તેમાં અને સંસારના હકો ભોગવવા દઈ તેમને સંસારી બનાવવાં, એ બે વાત જુદી જુદી છે. આ વાત અજ્ઞાન માબાપો ભૂલી જાય છે, એ ભારે અફસોસની વાત છે. દક્ષિણી લોકોમાં બાળલગ્ન થાય છે, પણ તેઓ પોતાની કન્યાને ઉંમર લાયક થયા પહેલાં એટલે રજસ્વલા થયા પહેલાં સાસરે મોકલતા નથી, અને કદિ મોકલે છે, અને સાસરીયાં બાળવહુને તેડે છે, તોપણ તેને સાસુ પોતાના પડખામાં સુવાડી રાખે છે. અર્થાત્ કાચી વયમાં-શરીરના બધા અવયવો ખીલ્યા પહેલાં-સંસાર સંબંધમાં પડવા દેતા નથી. આવાં બાળલગ્નોની સામે વાંધો નથી.

પણ ગુજરાતી માબાપો એમ સમજે છે કે દીકરાને પરણાવ્યો એટલે વહુને સાસરે તેડવી જ જોઇએ, અને વહુ સાસરે આવી એટલે તેનો નાદાન જુવાન પ્રાણનાથ પોતાની અક્કલને બાજુ ઉપરજ મૂકી દે છે, અને મૂર્ખ માબાપોની અક્કલની તો વાતજ શું કરવી! ગુજરાતના બાળલગ્ન કરનારાં કુટુંબોમાં આ ખરાબી ઘણી ત્રાસદાયક થઈ પડેલી જોવામાં આવે છે અને તેનાં પરિણામો ઘણાં દુઃખદાયક થઈ પડયાં છે. પણ તન્દુરસ્તી અથવા આરોગ્યતા અને સંસારના ખરા સુખના ખરા જ્ઞાન ઉપર જેમણે કેટલીક પેઢી થયાં હડતાલ મારેલી છે, એવા આ દેશના અજ્ઞાન લોકોની આ ખરાબીઓ તરફ આંખો ઉઘડતી નથી. બાળપણમાં લગ્ન કર્યા પછી કદિ કોઇ સમજુ માબાપ પોતાની કાચી ઉમરની દીકરીને સાસરે મોકલવામાં ઢીલ કરે છે, તો સાસરીઆં હુજત કરીને-કલેશ કરીને સાસરે તેડી જાય છે,અને બિચારી કાચી વયની છોડીના શરીરની અને તેનાં ભવિષ્યના બધાં ખરાં સુખોની પાયમાલીનો પાયો રચાય છે! માબાપો! ગુજરાતી માબાપો! હિંદુ માબાપો! આ વાતનો બહુ વિચાર કરો. તમો તમારી મૂર્ખતાને લીધે, અથવા અજ્ઞાન લોકો અને અજ્ઞાન પાડોશીઓ નિંદા કરશે એવા લોકોપવાદમાંથી બચવાના તમારા દુષ્ટ સ્વાર્થને લીધે તમે તમારી કાચી ઉંમરની દીકરીઓને ઉંડા કુવામાં નહિ ઉતારો. વળી, પરણ્યા પછી પુરૂષો પોતે પણ પોતાની અકલ

ખોઇ બેસે છે, તે વાત કહ્યા વિના ચાલશે નહિ. ઘણા દાખલાથી જાણવામાં આવ્યું છે કે, પુરૂષો ખરેખાત અક્કલ ગુમાવી બેસે છે! અમારા તરફ વૈદ્યક સલાહ બાબતના સેંકડો પત્રો આવે છે, એ ઉપરથી અમે જોઇ શકીએ છીએ કે આપણો સંસાર હજી ઘણો સડેલો છે, અને એ સડામાં મુખ્ય કરીને સ્ત્રીની કેળવણીની ખામીને વારંવાર આગળ ધરવામાં આવે છે. જો કે સ્ત્રી–કેળવણીની કીંમત ઘણી મોટી છે, તોપણુ અત્યારે જે સડો જોવામાં આવે છે તેમા તો સ્ત્રીઓનીજ અજ્ઞાનતા નહિ પણ પુરૂષોની વા તેમના પ્રાણાધારોની અજ્ઞાનતા મોટે ભાગે જવાબદાર છે. આ બાબતમાં બિચારી સ્ત્રીઓ પરાધીન છે! પ્રાણ-પતિઓને આધીન છે.

પોતાની સ્ત્રીઓ તરફ માત્ર પતિ તરીકેના નહિ પણ પશુ તરીકેના હકનો ભોગવટો ભોગવનારા પ્રાણાધારનું આજની તારીખે વસ્તીપત્રક કરવામાં આવે તો ૯૦ ટકા જેટલું પ્રમાણ આવે એમ છે. વિષય લંપટતા બેહદ વધી પડેલી છે, અને વીર્ય જેવી અમૂલ્ય વસ્તુનો બેહદ દુરૂપયોગ થવા લાગ્યો છે. શરીરમાં જે ખરૂં જીવન છે તે જીવનનો ક્ષય થવાની સાથે સ્ત્રીપુરૂષોનાં શરીરોનો પણ ક્ષય થવા લાગેલો છે. પુરૂષોનું અવિચારીપણું કેટલી બધી હદ સુધી પહોંચ્યું છે, તેના અનેક દાખલાઓમાં માત્ર એકજ દાખલો બસ છે, કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉપરા ઉપર ગર્ભ રહે છે, અને તેથી તે બિચારી સ્ત્રીઓનાં શરીર ઘસાઇને તેમને ક્ષય લાગુ પડે છે. આવી સ્થિતિમાં ઉપરા ઉપર ગર્ભ ન રહે તેને માટે ઉપાય હોય તો તે ઉપાય બતાવવાની માગણી થતી પણ જોવામાં આવે છે. અક્કલના બારદાન આવા પ્રાણપતિઓ શું જાણતા નહિ હોય કે તે ઉપાય તો તેમના પોતાના જ હાથમાં છે? નહિ પણ હજી આ સંસારમાં સેંકડો એવા પણ છેક અજ્ઞાન પુરૂષો છે–વસે છે, કે જેઓ એમ માનતા જણાય છે કે સ્ત્રીસેવન કરવું એતો એમનું નિત્ય કર્મ છે! તે નિત્યકર્મ એક વાર કે વધારે વાર થાય એમાંજ તેમનું પતિપણું છે અને એમાંજ તેમનું પુરૂષત્વ છે! આવું માનવાવાળો અને વર્ત્તવાવાળો અજ્ઞાન મૂર્ખ વર્ગ ઘણો મોટો જોવામાં આવે છે. પણ ત્યારે શું તેઓ એટલું પણ સમજતા નથી કે પોતાની સ્ત્રીમાં વારંવાર ગર્ભ રાખીને તે બિચારીઓને ક્ષય જેવા ભયંકર રોગોના મુખમાં નાખવાવાળા તો, એ બિચારીઓના તમે પ્રાણધારો પોતેજ છો! સ્ત્રીઓને માટે અકાળ મૃત્યુનું તેડું કરનારા તેમના આ અક્કલ શૂન્ય પ્રાણપતિઓજ છે! આ ખરાબીનો અટકાવ કરવાના ઉપાયો વૈદ્યો તથા ડોકટરો પાસે નથી. એ ઉપાય સંસારીઓના પોતાના હાથમાં છે, અને તે ઉપાય એ છે કે, બિચારી સ્ત્રીઓ ઉપરા ઉપર ટુંકી મુદતમાં વારંવાર ગર્ભ રહેવાથી અને વારંવાર પ્રસવ અને સુવાવડની હાડમારી ભોગવવાથી શરીરે નબળી પડે છે, અને છેવટ ઘાસણી એને ક્ષય લાગુ પડે છે. માટે એવો પશુ વ્યવહાર છોડી દેવો. સ્ત્રીઓને પ્રસવ થઇ ગયા પછી લાંબા સમય સુધી બને તો એક વરસ સુધી આરામ આપવો. સ્ત્રીના નાજુક ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભ રહે છે, તે નવ માસ સુધી ગર્ભના ભારને ધારણ કરી રહે છે, તે પછી પ્રસવ સંબંધી પીડાઓ ભોગવે છે અને છેવટ પ્રસવ થઈ ગયા પછી લાંબા સમયે એ ગર્ભસ્થાન પોતાની શક્તિ મેળવી શકે છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે અથવા કુદરતના નિયમ પ્રમાણે પણ નબળા પડેલા અવયવોને આરામ આપવાની જરૂર છે. આવો યોગ્ય સમય સુધી આરામ નહિ મળતાં ગર્ભસ્થાનની કાચી અવસ્થામાં જો ફરી ગર્ભ રહે છે તો

કાંતો એવો ગર્ભ અધુરે નાશ પામે છે, અને કદિ પુરે દહાડે અવતરે છે તોપણ તે બાળક નબળું રહે છે અને બિચારી સ્ત્રીના શરીરને ઘસારો લાગતો જાય છે, એટલા માટે આપણે આશા રાખીશું કે આ દેશનો જુવાન વર્ગ સંસાર વ્યવહારમાં મૂર્ખાઈ છોડીને વિવેકી બનશે.

વૈ. ક. સને ૧૯૧૩ પૃષ્ટ ૩૨૬.

खानपानना केटलाक नियमो.

ખાનપાનની બેદરકારીથી–અનિયમિત ખાવાપીવાથી તથા જોઈતી સ્વચ્છતા વિના ખાવાપીવાથી અનેક રોગ થાય છે. એ વાત આ માસિકમાં વારંવાર કહેવાઇ છે. તથાપિ વાંચનારાઓ આ માસિકમાં એવી સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખીને તે પ્રમાણે વર્તે છે કે નહિ તેને માટે અમને શક છે. વાંચવામાં શું વળ્યું; વાંચવા પ્રમાણે વર્તન થાય તોજ વાંચ્યાનું ફળ. આપણી નજર આગળ પસાર થતી અનેક અનિષ્ટ–હાનિકારક વાતો તરફ આપણે પુરતો ખ્યાલ કરતા નથી, અને જે કુટેવો પડી ગઇ હોય છે તેમાં સુધારો કરતા નથી. એજ મોટી ખરાબી છે. વાંચનારાઓને અમારી વિનતિ છે કે, તેમણે વાંચીને તે પ્રમાણે વર્ત્તન કરવાનો પ્રયાસ કરવો. આપણી કુટેવોથી નિત્ય રોગોમાં રીબાયા કરવું, એના જેવી મૂર્ખતા બીજી કઈ કહેવાય! નીચેના નીયમો ધ્યાનમાં રાખો એટલુંજ નહિ પણ તે પ્રમાણે વર્તન રાખો.

વૈદ્યકશાસ્ત્ર ફરમાવે છે કે રોજ બેવાર જમવું. સવારે તથા સાંજે બેવાર જમવાનો આપણો જુનો રીવાજ ઘણો સારો છે. આ બે સમયની વચમાં કાંઇ પણ ખાવું નહિ. પાણી સિવાય કાંઇ પણ પીવું નહિ. કદિ ખરી ભુખ લાગે તો જરા હલકો ખોરાક લેવો. પણ ઘણીવાર ભુખ ખરી છે કે ખોટી તેની ખબર પડતી નથી. ખોટી ભુખમાં ખાવું તેના કરતાં ભુખ મારવી એ વધારે સલામત રસ્તો છે. પહેલી વારનો ખોરાક બરાબર પચે તે પછીજ બીજી વાર ખાવું. ખાવાના બે ટંક દરેક માણસે પોતાની અનુકુલતા, ઋતુ તથા પ્રકૃતિને અનુસરીને નકી કરવા. સમય નકી કર્યા પછી તેમાં ફેરફાર કરવો નહિ. ભુખ નહિ લાગવાના કારણથી જમવાનું આઘું પાછું કરવું. પણ તે વિના નિત્ય નિયમિત વખતેજ જમવું. સવારે દશથી બારના વચ્ચેનો સમય અને સાંજે છ થી આઠ સુધીનો સમય જમવાને માટે સારો છે.

નકી કરેલા વખત પહેલાં વારંવાર ખાધા કરશો અથવા વધુ ઘટુ ખાધા કરશો તો પેટમાં પવન પકડશે, અપચો થશે, માલમ નહિ પડે એવી રીતે પેટમાં બાદીનો સંગ્રહ થવા લાગશે અને ધીમે ધીમે આ દરદ એવું ઘર કરશે કે પછી તમે હંમેશના રોગી બનશો. ખોરાક હંમેશ પ્રમાણે ખાધા છતાં શરીરમાં અશક્તિ માલુમ પડે છે, અને ઘણાક દરદીઓ તેથી આશ્ચર્ય બતાવવા આવે છે કે, વૈદ્યરાજ ખોરાક પુરો ખવાય છે છતાં શરીર અશક્ત રહ્યા કરે છે તેનું શું કારણ હશે! કારણ ખુલ્લુંજ હોય છે, પણ ઘણા દરદીઓ પોતાની મેળે તે કારણને શોધી કાઢવાની તસ્દીજ લેતા નથી. ખોરાક હમેશ પ્રમાણે ખાધા કરો, પણ તે પચે નહિ, પેટમાં નિરંતર અપચો રહ્યા કરે, તો અશક્તિ માલમ પડેજ.

નિયમિત ખાવું, પણ પહેલાં ટંકનું ખાધેલું બીજા નિયમિત ટંકે બરાબર પચ્યું ન હોય, જરા પણ અપચો હોય તો, તમારા નિયમને બાજુપર મૂકી દેજો. તમારે કામે જવું હોય કે શેઠની પેઢી ઉપર હાજર થવું હોય તો ભુખ્યા જજો. થોડી ભુખ લાગી છે માટે થોડું ખાશું એ વિચાર અત્યંત ભુલ ભરેલો છે. થોડી ભુખ છે એટલે આગલા ટંકનું ખાધેલું પચવું બાકી રહ્યું છે; એવા થોડા અપચામાં એટલે થોડી ભુખમાં થોડું ખાવું તે પણ ઝેર સમાન છે.

ભુખ સારી રીતે લાગ્યા છતાં ખાવામાં વાર લગાડવી તેથી પણ નુકશાન છે; શરીરને ઘસારો લાગે છે. પણ યાદ રાખવું કે ભુખમાં ખાઓ તેથી જેટલું નુકશાન થાય છે તેથી ભુખને મારવાથી ઓછું નુકશાન છે પણ બનતાં સુધી આ બન્ને નિયમો પાળવા.

તમારા પેટની જગાના ચાર ભાગ કલ્પીને તેમાંના બે ભાગ ખોરાકથી ભરવા. એક ભાગ પ્રવાહી–પાણી–દુધ–વગેરેથી ભરવો અને ચોથો ભાગ પવનને ફરવા માટે ખાલી રાખવો. તમે આમ કદિ કરો છો? ઘણા થોડાજ લોકો આ નિયમ પ્રમાણે વર્તે છે, અને બાકીના બધા લોકો ઠાંસીને ખાનારા છે. આપણા હિંદુ લોકોનો ખોરાક પ્રથમથીજ એ ધોરણ ઉપર નકી થયો છે. પ્રથમ રોટલો, રોટલી વગેરે કઠણ પદાર્થો ખાવાનો ચાલ છે, પછી દાળભાત કે દુધભાત કે છાશ એવો પાતળો ખોરાક લેવાનો સામાન્ય રીવાજ છે અને તે ઘણો સારો છે. પણ હાલમાં એ રીવાજ તુટવા લાગ્યો છે અને ખાનપાનનો બધો કારભાર સ્વચ્છંદપણે ચાલે છે.

ખોરાક સ્વચ્છ તાજો અને જરા ગરમ જોઇએ. બહુ ગરમાગરમ ખોરાક કદિ પણ ખાવો નહિ. તાજો બનાવેલો પણ ઠંડો પાડેલો ખોરાક ખાવો. વળી તે ગુણકારી અને રૂચિકારક હોવો જોઇએ. તાજો ખોરાક ભુખને વધારે છે તથા જલદી પચે છે. નરમ ખોરાક ભુખને સ્વસ્થ રાખે છે.

ખાવામાં બહુ ઉતાવળ કરવી નહિ તેમ બહુ ધીમેથી પણ જમવું નહિ. બહુ ઉતાવળે ખાવાથી બરાબર પચશે નહિ, વખતે ઉલટી થઇ જશે, અથવા ઝાડાવાટે કાચું નીકળી જશે. અતિ ધીમું અને બીજે ધ્યાન રાખીને બેપરવાપણે ખાવાથી મન સંતુષ્ટ થતું નથી અને ખોરાકમાં આનંદ આવતો નથી. ખાતાં ખાતાં ખોરાકનો આનંદ લેતાં જવું અને ખાવું. ખાતાં ખાતાં બહુ વાત કરવી નહિ, હસવું નહિ, ક્રોધ કરવો નહિ; બરાબર ચાવીને ખાવું, આનંદ સાથે ખાવું;

ખાવાની ચીજો–વાનીઓ–અનેક હોય તો કેવા ક્રમથી ખાવી તે પણ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક છે, જે વિસ્તારથી બીજા પ્રસંગે કહેવામાં આવશે. રોટલી કે રોટલો એવો કઠણ ચાવવા જેવો ખોરાક પ્રથમ મોંમાં મુકીને તેને સારી રીતે ચાવીને પછી ગળે ઉતારવો. તેની સાથે દાળ કે દુધ ખાવાનું હોય તો રોટલાનું બટકું ચાવ્યા પછીજ તેનો ઘુંટડો લેવો. રોટલા કે રોટલીના બટકાં સાથે દાળ કે દુધનો ઘુંટડો મોંમાં લેવાથી કઠણ પદાર્થ પુરો ચવાયા વિના પ્રવાહી ઘુંટડાની મદદથી ગળે ઉતરી જાય છે, પણ એવી રીતે અધુરો ચાવેલો ખોરાક પેટમાં જવાથી તે જલદી પચતો નથી.

રસોડું સ્વચ્છ રાખવું અને પુષ્પ વગેરે સુગંધી પદાર્થોથી શણગારેલું રાખવું. આપણ હાલના શોખિન લોકો સુવાના ઓરડા શણગારે છે, પણ રસોડાં ઢોરની કોડ જેવ ગંદાં રાખે છે ! જે જગામાં તમારા પ્રાણના આધારરૂપ રસોઇ થાય અને જ્યાં તમાર પ્રાણના આધારરૂપ ભોજન ખવાય, તે જગા કેટલી બધી સ્વચ્છ અને મનપસં જોઈએ તે કહેવાની શી જરૂર છે ? સુવા બેસવાના ઓરડામાં સ્વચ્છ અને નિર્મળ હવાન જેટલી જરૂર છે તેથી વિશેષ જરૂર રાંધવા તથા જમવાના ખંડોમાં સ્વચ્છ હવાન તથા અજવાળાની જરૂર છે.

જમવા બેસતાં પહેલાં મન પ્રસન્ન રાખવા માટે નીચે પ્રમાણે તૈયારી કરવી. આ વાત અમે અમારા ઘરની કહેતા નથી. શાસ્ત્રની સાક્ષી છે અને અનુભવ ટેકો આપે છે તમે અનુભવ કરીને જોશો તો સમજાશે. અલંકાર પહેરવાં, મતલબ કે સુંદર બનવું, સ્ના કરવું, સ્વચ્છ થવું, વસ્ત્ર બદલીને સારાં ધોયેલાં તથા શક્તિ હોય તો રેશમી સુંદર વસ્ પહેરવાં, માત્ર એક પોતડી કે લંગોટી પહેરવી એમ નહિ પણ એક વસ્ત્ર પહેરવું અ એક ઓઢવું, અને હાલની સુધરેલી રીતે ભલે બધાં વસ્ત્ર પહેરવાં, તો પણ તે બજારમ ફરવાનાં વસ્ત્ર નહિ હોવાં જોઇએ. પૂજા, હોમ, વગેરે કરીને મન તથા શરીર પવિ બનાવીને પછી જમવા બેસવું. આચાર્ય (ગુરૂ), ગોર, મેમાન તથા માંગણોને પ્રથમ આ પવું કે ખવરાવવું. જમતી વખતે પુષ્પોના હાર પહેરવા, અગરબત્તી સળગાવી પાસે મુકવી હાથ પગ અને મોં બરાબર સાફ કરીને પછી જમવા બેસવું.

ક્રોધી નોકરોએ રાંધેલું કે પીરસેલું અન્ન ખાવું નહિ, સ્ત્રી પણ એવીજ કંકાસણી ક્રોધી હોય તો તેની રસોઇમાં શુક્રવાર હોય નહિ, એટલુંજ નહિ પણ તે ખાતાં ખાત તમોને આનંદ આપવાને બદલે ગમે તેમ બકીને તમારા મનને કલેશ આપશે અને જમત જમતાં મનને કલેશ થાય તેથી ઘણીજ ખરાબી થાય છે, માટે રાંધનાર તથા પીરસના પણ આનંદી અને પ્રેમી માણસો હોવાં જોઈએ.

પિતા, માતા, પ્રેમી જનો, મિત્રો, નિર્દોષ બાળકો, ગુરૂ તથા પોતાના વૈદ્ય એટલ માણસોના દેખતાં ખાવામાં અડચણ નથી, કેમકે તેઓ તમારા હિતચિંતક હોય છે. તમાર ભોજનના ભાણા તરફ તેમની સારી દૃષ્ટી પડે છે અને તેઓ તમારા ભોજનના આનંદ માં ભાગ લે છે. અદેખાઈ કરતા નથી. વૈદ્યને પણ આ વર્ગમાં દાખલ કરેલ છે જે વૈદ્યો પોતાના દરદીઓ કે પોતાના સંબંધવાળા કુટુંબોની તન્દુરસ્તી માટે કાળજ રાખવાવાળા છે, એવા વૈદ્યોને માટે આ વાત સમજવી. ગરીબ રખડતા ભીખારીએ પાપી, દુઃખી માણસો, એવા લોકોની દૃષ્ટિ પડે એવા સ્થળમાં ખાવું નહિ.

વૈ ક. સને ૧૯૦૯ પૃષ્ઠ ૭૫

" मृत्युंजय "-मृत्युने जीतो.

૧. માનો કે નહિ માનો, પણ મૃત્યુને પણ જીતી શકાય છે. તમે તમારા સદાચારથી અને નિયમિત ખાનપાનથી દરેક પળે મૃત્યુને જીતો છો, અને જેઓ દુરાચરણી છે તથા ખાવા પીવામાં બેદરકારી છે તેઓ દરેક પળે મૃત્યુને પાસે બોલાવે છે.

૨. શરીરનાં લાખો પરમાણુઓ રોજ મરે છે અને બીજાં લાખો પરમાણુઓ રોજ નવાં થાય છે. તમારા શરીરમાં આવી મરવા તથા જીવવાની ક્રિયા તો નિત્ય ચાલી જાય છે. એ ક્રિયાને સમાનતામાં રાખી શકો ત્યાં સુધી મૃત્યુનો ભાર નહિ કે તે તમારા શરીરમાંથી તમારા જીવાત્માને જુદો પાડી શકે.

૩. આવી પ્રાણાધારની અને ઘસારાની ક્રિયાને સમજીને વર્ત્તનારા સેંકડો લોકો લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે, એતો આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ.

૪. જો કેટલાક માણસો સો દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે છે, તો એ પ્રમાણે બધાં માણસો એવું લાંબુ આયુષ્ય શા માટે નહિ ભોગવી શકે !

૫. મૃત્યુને જીતવાની અભિલાષા સૌને છે. આ એક ઇશ્વરી-કુદરતી ઇચ્છા છે, તેથી મૃત્યુ ઇચ્છવા લાયક વસ્તુ નથી, એમ કહે છે.

૬. મૃત્યુને જીતી શકાય છે, તમે આ વાતને ન સમજી શકો, તેથી શું એમ કહી શકાય કે મૃત્યુને પાછું હઠાવવું, એ માણસના હાથમાં નથી ?

૭. માણસો ટેલીફોન તથા ટેલીગ્રાફની વાતને પ્રથમ માનતા હતા ? પણ હવે તે વસ્તુઓ નિત્યના ઉપયોગની થઇ પડી છે, અને હવે વળી "વાયરલેસ ટેલીગ્રાફી" નો શોધ થયો છે ! માટે જે વાતમાં તમારી અક્કલ ન પહોંચે એ વાતને તમે અસંભવિત કહીને ઉડાવી નહિ દો. એ વાત તમારી અક્કલમાં વહેલી મોડી ઉતરશે. અક્કલમાં નહિ ઉતરે તોપણ તમારે તે વાત માનવી તો પડશેજ. વૈદક શાસ્ત્ર ઉપરાંત મંત્ર વિદ્યામાં "મૃત્યુના જપ" વિષે ઘણા ઉપચારો ઘણા પ્રાચીન કાળથી ચાલે છે. તમે પ્રાચીન કાળની-બાપદાદાઓની-વાતો ઉપર તો બેહદ આસ્થા રાખવાવાળા છો ! તો શું મૃત્યુને જીતી શકાય, એ શાસ્ત્રની જુની વાતને નહિ માનો ?

૮. બીજો દાખલો એ છે કે ઇશ્વિર પ્રત્યક્ષ દેખાતા નથી, તેમ છતાં તમે ઇશ્વિરની હયાતીને માનો છો કે નહિ ?

૯. પત્થર કે લાકડામાં ચેતન દેખાતું નથી, તેથી શું એમ કહેવાય કે જડમાં ચેતન નથી ? તેમાં પણ ચેતન છે, એમ વધુ વિચાર કરતાં તમારે કબુલ કરવું પડશે. આપણા વિચારો પ્રથમ સ્ફુરણાવસ્થામાં અપરિપકવ હોય છે, પછી તે પરિપકવ થાય છે, અને છેવટ તમારા મનમાં તે વાતની સિદ્ધિ પણ પ્રત્યક્ષ થાય છે.

૧૦. આ માસિકમાં વારંવાર જણાવેલું છે કે, "મૃત્યુ એ કોઇ સ્વાભાવિક સ્થિતિ નથી, પણ રોગ છે-એ એક ટેવ છે"—અને એ ટેવમાં સુધારો થઈ શકે છે, અથવા તેને બંધ પાડી શકાય છે.

૧૧. જીવન અથવા જીંદગીની હયાતિનેા નિશ્ચય નથી, તેની પણ હદ નથી. ઋષિઓ અમિતાયુષી-હદ નહિ એવાં લાંબાં આયુષ્યવાળા-થઇ ગયા છે, એ વાત તમે ઘણાખરા માનેા છેા. જો ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય હેાઈ શકે છે, અને પાંચસેા કે હજાર કે દશ હજાર વર્ષનાં આયુષ્યની વાત શાસ્ત્રોમાં વાંચીએ છીએ એ વાતને તમેા માનેા છેા, તેા તે બનાવેામાં મૃત્યુને જીત્યું ગણાય કે નહિ ?

૧૨. લેાકેામાં એવી માનિનતા ચાલે છે કે માણુસ ચેાકસ આયુષ્યની અવાધ લઇને જન્મે છે, અને એ અવધિ પૂર્ણ થતાં તે મરે છે, માટે આયુષ્યને લંબાવવું એ કાંઇ આપણા હાથમાં નથી. પણ હવે તમે જાણી શકયા કે આ વાત તદ્દન ખેાટી છે. જો એમ હેાય તેા વૈદકશાસ્ત્રમાં મૃત્યુને મારી કાઢવાના અને આયુષ્ય લંબાવવાના સેંકડેા ઉપાયેા લખ્યા છે તે ખેાટા ઠરે. આયુર્વેદના જૂનામાં જૂના ગ્રંથમાં આયુષ્ય લંબાવવાના રસાયન પ્રયેાગેાની વાત લખી છે. સદ્‌ભાગ્યે એટલું સારૂં છે કે તમે જેઓ મૃત્યુને જીતવાની વાતને નથી માનતા તેઓ શાસ્ત્રને માનવાની શ્રદ્ધાવાળા છેા ! તમે વેદને માનેા છેા, તેા તમારે આયુર્વેદને પણ માનવેાજ પડે.

प्राणकामाः पुराजीर्णा श्चवनाद्या महर्षयः ।
रसायनैः शिवै रेतै र्बभूवरमितायुषः ॥

પૂર્વે આયુષ્યને ઇચ્છનારા જીર્ણ (શરીરે ઘસાયેલા-વૃદ્ધ) ચ્યવનાદિ મહર્ષિઓ આવાં કલ્યાણકારી રસાયન ઔષધેાનું સેવન કરીને અમિતાયુષા થયા હતા. આથી સિદ્ધ થાય છે કે ચરકના સમય પહેલાંથીજ આયુષ્યને અમિત એટલે ઘણું લાંબુ કરવાના ઔષધ પ્રયેાગેા ચાલતા હતા.

૧૩. માણુસ ઉદ્યેાગ કરે તેા મૃત્યુને જીતી શકે એટલે તેને દીર્ઘ સમય સુધી દૂર રાખી શકે, તથા દીર્ઘ આયુષ્ય મેળવી શકે. કદિ આ વાત તમારા અંતઃકરણમાં હાલ તુરત ન ઉતરે તેા, છેવટ તમેા એટલું તેા માનેા છેા કે મૃત્યુ તેા શરીરને છે, જીવાત્માને મૃત્યુ નથી. એ અવિનાશી-અમર-જીવાત્મા તેા એક શરીરમાંથી બીજામાં અને બીજામાંથી ત્રીજામાં પ્રવેશ કરે છે. આ પ્રમાણે તે વારંવાર શરીરેા બદલ્યા કરે છે. અને જેમ વધારે શરીરેા બદલે છે તેમ તેની ઉલટી નીચી ગતિ થાય છે. મનુષ્ય શરીરમાંજ આત્માની ઉન્નતિ થવાનેા સંભવ છે, માટે મનુષ્ય શરીર મળેલું છે તેા એ ઉત્તમ શરીરમાંજ આત્માની ઉન્નતિ-આત્માનું કલ્યાણ કરી લેવામાં આપણે શા માટે ગફલત કરવી ? પણ એ કલ્યાણ સહેલું નથી. એટલા માટે પણ દીર્ઘ સમયની અર્થાત્ લાંબા આયુષ્યની જરૂર છે.

૧૪. દરેક માણુસ પૂર્વજન્મની વાસના લઇને જન્મે છે. પૂર્વજન્મની નઠારી વાસનાઓનેા નાશ કરવા માટે સત્કર્મો કરવાની જરૂર છે, સત્કર્મો કરવા માટે લાંબા સમયની જરૂર છે, અને આયુષ્ય જેમ લાંબુ તેમ સત્કર્મો કરવાના જન્મ થેાડા લેવા પડે. સત્કર્મો કર્યાં વિના મુક્તિ-મેાક્ષ નથી, એવું સર્વ શાસ્ત્રેા કહે છે.

૧૫. કેટલાક લેાકેા દેહની=શરીરની ઉપેક્ષા=બેદરકારી કરીને દેહદમન વડે શરીરને ક્ષીણ કરવાથી મેાક્ષ મેળવવાની વાતેા કરે છે, તે પણ ભૂલ છે; કેમકે દુર્વાસનાઓ એટલે

ખરાબ વૃત્તિઓ કે નઠારી ટેવોનું સ્થાન જડદેહ નથી; જો એ નઠારી વૃત્તિઓ માત્ર શરીર સાથેજ હોત તો શરીર ભસ્મીભૂત થયાની સાથે નઠારી વાસનાઓ પણ બળીને ખાખ થઇ જતે, પણ એમ તો તમે પણ માનતા નથી; કેમકે શરીર બળી ખાખ થયા પછી પણ વાસનાઓ જીવાત્મા સાથેજ જાય છે. માટે દેહને ક્ષીણ કરવાથી વાસનાનો નાશ થનાર નથી, એવું શું સિદ્ધ થતું નથી ?

૧૬. આ પ્રમાણે શરીરનું સુખ છોડી દેવાથી પણ દુર્વાસનાઓ નિર્મૂળ થતી નથી. દુર્વાસનાઓ વિનાનું પવિત્ર મન એજ મોક્ષનું મુખ્ય સાધન છે, અને એવું પવિત્ર મન સત્કર્મો કરવાથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, અને સત્કર્મો કરવા માટે દૃઢ, બળવાન, નિરોગી તથા લાંબા આયુષ્યવાળા શરીરની જરૂર એની મેળે સિદ્ધ થાય છે.

આ બધાનો સાર એ છે કે શરીર–નિરોગી શરીર–એજ સર્વ સુખનું સાધન છે; અને નિરોગી શરીરજ દીર્ઘકાળ સુધી ટકી શકે છે. આપણે આ માસિકદ્વારા શરીર સંપત્તિનો જ ઉદ્યોગ કરીએ છીએ. આ ઉદ્યોગ–પ્રયાસ–બીજા બધા પ્રયાસો કરતાં શ્રેષ્ટ છે. આ આપણો ઉદ્યોગ સફળ થતો જાય છે. નિરોગીપણાની અને દીર્ઘ આયુષ્યની કિંમત તથા તેનાં સુખોનો આ માસિકના ઉત્સાહી ગ્રાહકોને અનુભવ મળતો જાય છે. કોઇપણ જ્ઞાન માટે નિદિધ્યાસ એટલે સતત્ ઉદ્યોગની જરૂર છે. માણસ વારંવાર વાંચે છે, જાણે છે, અને વળી તે વાત તેના અંતઃકરણ આગળથી દૂર થઇ જાય છે. માટે વાંચનારાઓ આ માસિકને નિત્યના અભ્યાસનું સાધન બનાવે તો અમને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે અમારો ઉદ્યોગ દિનપ્રતિદિન વધારે સફળ થતો જશે, એટલે કે, અમારા વાંચનારાઓ પોતાની અને પોતાનાં બાળબચ્ચાંઓની શારીરિક સંપત્તિરૂપી અમૂલ્ય ધનમાં દિનપ્રતિદિન ઉમેરો કરતા રહેશે.

વૈ. ક. સને ૧૯૦૯ પૃષ્ટ ૩૫૭.

जुवानी शी रीते टकावी शकाय.

How to remain young.

યુવાવસ્થાને લાંબા વખત સુધી ટકાવી રાખવી અને તેનું વાસ્તવિક સુખ ભોગવવું, એ વાત કેટલાક ધારે છે તેમ અશક્ય નથી. શરીર સંરક્ષણની કીમતી કુંચી એ શક્યતાને સિદ્ધ કરી શકે છે, અને શારીરિક સદાચારને રસ્તે ચાલનારા સુઘડ મ્હોટી ઉમર સુધી જુવાની ટકાવી રાખે છે તે આપણે હજારો દૃષ્ટાંતોમાં પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ. એક આધુનિક લેખક લખે છે કે, “માણસના શરીરની હયાતીનો આરંભ ચિકાસદાર તત્ત્વ (Gelatinous condition) થી થાય છે અને અંત બરડ હાડકાં જેવી સ્થિતિ (Bony condition) થી થાય છે. બચપણમાં તે શરીર નરમ હોય છે અને ઘડપણમાં કઠણ હોય છે. ઉમર એ અસ્થિ ઘડાવાની એક પ્રકારની ક્રિયા છે. મધ્યમ વય

પસાર થયા પછી શરીરમાં અસ્થિ રચનાની વિશેષ પરિપકવતા થાય છે, ધોરી નસો ચુનાના તત્વથી ઘટ થઈ જાય છે અને જે લોહીના ફરવા ઉપર પોષણનો આધાર છે તે લોહીના ફરવાની ક્રિયામાં અટકાયત થાય છે. બચપણથી ઘડપણ સુધીમાં જે મ્હોટો ફેરફાર થાય છે તે એ છે કે, શરીરમાં ચુના જેવા બરડ તત્ત્વનો એક સરખો જમાવટ થયા કરે છે. શરીરની ક્રિયાઓનો તદન પ્રતિરોધ માત્ર કાળે કરીને થાય છે અને શરીર મારફત લોહી જે નકામા પદાર્થોનો સંગ્રહ કરે છે, તે નકામા પદાર્થો શરીરના નાજુક સંચા કામનો અટકાવ કરે છે, જે સંચાને આપણે "જીંદગી-જીવ" કહીએ છીએ. લોહીમાં ચુનો મેગનીશીયા અને લોહ એ ત્રણ ક્ષાર વસ્તુઓ છે. લોહીમાં પોતામાં જ આ ત્રણ પૃથ્વીના પદાર્થો છે. પહેલી અવસ્થામાં તે પદાર્થોને શરીર ફેંકી દે છે; મોટી ઉમરે તેમ થતું નથી. આપણે જે ખાઇએ છીએ તે દરેક વસ્તુમાં આ નાશકારક ક્ષાર તત્વો રહેલાં છે. અનાજમાં અને આપણે નિત્ય ખાઇએ છીએ તે રોટલીમાં જ એ ક્ષાર તત્ત્વો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં છે. નાઇટ્રોજનવાળા ખોરાકમાં પણ આ ક્ષાર તત્વો રહેલાં છે; તેથી મોટી ઉમરે પહોંચેલા માણસોને માટે ફળાહાર ઉત્તમ ખોરાક છે. મધ્યમ અથવા આધેડ અવસ્થા પછી હંમેશાં ગાળેલું પાણી (Distilled water) નો ઉપયોગ કરવો. કેમકે લોહીમાંના ઉપયોગી પદાર્થો પરસેવા રૂપે બહાર નીકળતા અટકાવવાનું અને તંદુરસ્તીને ટકાવી રાખવાનું એ એક સરસ સાધન છે. ઘડપણમાં હાની કરવાવાળી ચીજો સામે માણસ જાતના શરીરને રક્ષણ કરવા માટે રસાયન શાસ્ત્રને હાથ લાગેલી શક્તિવાન ચીજોમાં "ડાઈલ્યુટેડ ફોસ્ફોરિક એસિડ" મુખ્ય છે. તે એસિડને નિત્ય "ડિસ્ટીલ્ડ વોટર" સાથે વાપરો અને એમ કરીને ઘડપણની પાસે આવી પહોંચતી અશક્તિનો અટકાવ કરો. નિરંતર જુવાની જાળવી રાખવાને એવો સર્વ પ્રકારનો ખોરાક તજો કે જેમાં પૃથ્વીના ક્ષાર પદાર્થો પુષ્કળ છે. મેવાનો વધારે ઉપયોગ કરો, અને તેમાં પણ મુખ્ય કરીને રસવાળાં ફળોનો ઉપયોગ કરો, અને ડિસ્ટીલ કરેલા પાણીમાંથી દરેક પ્યાલા પાણીમાં આશરે ૧૫ ટીપાં ડીલ્યુટેડ ફોસ્ફોરિક એસીડનાં નાખી એવા બે ત્રણ પ્યાલા પાણી નિત્ય પીવાનો અભ્યાસ રાખો. આ પ્રમાણે વર્તવાથી જીંદગી લાંબી થાય છે. ("મેડિકલ એજ.")

'મેડિકલ એજ, નામના પ્રસિદ્ધ વૈદ્યક પેપરમાં એક અંગ્રેજ વિદ્વાને બહાર પાડેલી આ થોડી લીટીઓમાં કેવડો મ્હોટો સાર રહેલો છે! અમને એ વિચારો નવિન કે નવાઈ સરખા લાગતા નથી, કેમકે પ્રાચીન વૈદ્યક શાસ્ત્રના વિદ્વાન આચાર્યોએ એ વાતપર આજથી હજારો વર્ષપર અજવાળું પાડેલું છે. અમને આ અંગ્રેજ વિદ્વાન ડાકટરના વિચારો વાંચીને આપણા સ્વર્ગવાસી ધનવંતરી મહાત્મા ઝંડુભટ્ટજીનું સ્મરણ થઇ આવે છે. એ મહાત્મા આ વાતના રહસ્યને પુરેપુરી રીતે સમજતા હતા. આયુષ્ય લંબાવવાની એટલે જુવાનીનો લાંબો વખત સુધી ટકાવ રાખવાની એમણે કરેલી શોધોમાં અને અજમાવેલા અખતરાઓમાં આવી બાબતોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૯ પૃષ્ટ ૮.

आरोग्य अने दीर्घायु केम थवाय. ?

How to attain the Average age of 100.

આપણા પ્રજાપ્રિય અને પરોપકારી વૈદ્યરાજ કરૂણાશંકર ઉર્ફે ઝંડુ ભટ્ટજીને* હાલમાં અત્રેના નામદાર ઠાકોર સાહેબે* પોતાની તબીયતને વાસ્તે રોકેલા છે, તેથી તેમનો મુકામ હાલમાં અત્રે છે. હું થોડા રોજ થયાં કેટલાક અગત્યના કામ સારૂ તેમની પાસે આવેલો છું. તેમના પ્રસંગમાં ચાલતી કેટલીક ચર્ચાઓ અને વાતોમાંથી એક અતિ ઘણા મહત્વના વિચારને પ્રજાની જાણ માટે પ્રસિદ્ધ કરવાની હું રજા લઉં છું.

આપણા શાસ્ત્રમાં માણુસનું આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષનું ગણેલું છે. સો વર્ષનું આયુષ્ય ગણેલું છે એટલે બધાં માણુસો સો વર્ષ જીવે એમ નહિ, પણ એક માણસ એકજ વર્ષનું થઇને મરે તો બીજો ૧૯૯ વર્ષનો થઇને મરે, એટલે બેની સરાસરી આયુષ્ય ૧૦૦ની આવી રહે. હાલમાં એ સરાસરી ઘણીજ ઘટી જઇને છેક ચોથા ભાગની રહી છે, તો તેમ થવામાં આપણી કાંઇક ભૂલ થાય છે, અને તે ભૂલ પ્રયત્નથી સુધરી શકે એમ છે અને ફરી પણ આપણે આપણા પૂર્વજોના જેવાજ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુ થઇ શકીએ, એવા નિશ્ચયપર આવીને વૈદ્યરાજ ઝંડુ ભટ્ટજી આજકાલ કેટલાંક વર્ષો થયાં વિચાર ચલવે છે. તેઓ શાસ્ત્રના પુરાવા આપે છે. એટલુંજ નહિ, પણ આરોગ્યતાના ચોકસ નિયમો પાળવાથી અને દીર્ઘાયુ થવાનાં ચોકસ ઔષધોના સેવનથી તેમ થઇ શકે છે. એવું પોતાના લાંબા અનુભવ અને અજમાએશથી સાબીત કરે છે.

રોગ થયા પછી તે મટાડવાના આપણે ઉપાયો શોધીએ છીએ અને તે ઉપાયો કામે લગાડીએ છીએ, પણ તેમાં આપણને ઘણી વખત નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. દૃષ્ટાંત તરીકે હડકાયું કુતરૂં કરડયા પછી કરડનારને હડકવાનો રોગ લાગુ ન પડે તેને માટે કોઇકજ વૈદ્ય કે ડાક્ટર ઉપાય યોજી શકે છે, ત્યારે હડકવાનો રોગ લાગુ પડયા પછી તો તેને બચાવવાનું કામ ઘણુંજ કઠિન થઇ પડે છે, તે આપણે સમજી શકીએ છીએ. રોગ થયા પછી તે મટાડવાની નિષ્ફળતા અને હાનીનો જેટલો ભય તથા સંભવ છે તેટલો ભય અને સંભવ રોગ નહિ થવા દેવાના ઉપાયો યોજવામાં રહેલો નથી. વૈદ્યરાજના આ સિદ્ધાંત પ્રમાણે આપણે આપણું આયુષ્ય લંબાવી શકીએ કે નહિ, તેના પુરાવા, જરા વધારે વિચાર કરીએ તો, આપણી દૃષ્ટિ તળેજ પડેલા છે. આપણે આપણામાંનાં કેટલાકને પચીસ વર્ષની વય સુધી બાલ્યાવસ્થાની સ્થિતિમાં દેખીએ છીએ, એટલાંજ બીજાં વર્ષ સુધી જુવાનીની વયમાં જોઇએ છીએ. અને એજ ક્રમ પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થા છેક પોણોસો વર્ષની વયે પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે તેને પચીસ વર્ષે જુવાનીના વાળ ફુટે છે, પચાસ વર્ષની વય સુધી તે વાળ જુવાન જેવાજ કાળા રહે છે અને ત્યાર પછીજ વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો માલમ પડે છે. વળી આરોગ્યતાના નિયમોને સમજીને કેટલેક અંશે વર્તવાવાળા લોકોના શરીર સુદૃઢ, આયુષ્ય લાંબુ અને પ્રજા પણ સુદૃઢ અને નિરોગી દેખીએ છીએ. તેથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે ચોકસ ધોરણપર વર્તવાથી આરોગ્યતા તેમજ દીર્ઘાયુ બન્ને પ્રાપ્ત કરી શકાય

* હાલ હયાત નથી.

છે. હવે તે ચોકસ ધોરણુ શું છે અથવા તેના ચોકસ નિયમો શું છે તે સમજાવાની જરૂર છે. આપણા શાસ્ત્રમાં દીર્ઘાયુષી થવાને માટે જે જે નિયમો બતાવેલા છે, તે બધા નિયમો વિચાર કરતાં અને અનુભવ લેતાં દીર્ઘાયુષ્ય આપવાવાળા છે, એમાં કાંઇપણુ સંદેહ રાખવાનું કારણુ નથી. દૃષ્ટાંત તરીકે, વૈદ્યકશાસ્ત્ર એવી ભલામણ કરે છે કે, પ્રાંતઃકાળમાં ઉઠીને બીજાં કાંઇપણુ કાર્યમાં જોડાતાં પહેલાં દરેક માણુસે પાણી, દુધ, ઘી અને મધ એ ચાર અથવા તેમાંની કોઇપણુ ત્રણુ, બે, કે એક વસ્તુ, જે તેની પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તે પીવી એ માણુસની આરોગ્યતાને જાળવવાવાળો જરૂરનો નિયમ છે. હવે આમાની કઇ કઇ વસ્તુ કોની પ્રકૃતિને અનુકુળ છે, તે વાત જોકે કેટલાક સૂક્ષ્મ બુદ્ધિવાળા વિદ્વાનો પોતાની પ્રકૃતિને ઓળખીને સમજી શકે તોપણ પ્રજાનો મોરો ભાગ એ વાતથી અજાણુ હોવાથી તેમને માટે સલાહની જરૂર છે. તનદુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષી થવાના આવા અનેક નિયમો છે, અને તનદુરસ્તીની અને લાંબા આયુષ્યની દરેક માણુસ ઇચ્છા રાખે છે, તેથી ઇશ્વરની પણુ એવીજ પ્રેરણા છે, એમ સિદ્ધ થાય છે. પ્રજામાં આવાં નિયમોની સલાહનાં સાધનો પુરાં પાડવાને અને દીર્ઘાયુષી કરવાવાળાં જીવિતનાં ઔષધોના પ્રયોગો પ્રજામાં ચાલતા કરવાને વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી બહુ ઉત્સાહ ધરાવે છે અને તેનો પ્રસંગ મેળવવાનો પ્રયાસ પણુ કરે છે. મરહુમ મહારાજા જામ સાહેબના તેઓ માનિતા વૈદ્ય હોવાથી જ્યાંસુધી મહારાજા તેમની સલાહ પ્રમાણે વરત્યા ત્યાંસુધી તેમણે તનદુરસ્તી ભરેલું લાંબું આયુષ્ય ભોગવ્યું. પરંતુ પાછલા વખતમાં મામલો ફરી જવાથી તેઓએ વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીની તેમજ ડૉકટરની સલાહની ઉપેક્ષા કરવાથી તેમના શરીરને હાનિ પહોંચી, એ વાત નિર્વિવાદ છે. આયુષ્ય લંબાવવા સંબંધીના અખતરાઓની કેટલીક શરૂઆત મરહુમ મહારાજાના વખતમાં થઈ હતી અને જો તેઓ વધારે જીવ્યા હોત તો વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીએ લાંબા વખતથી ધારી રાખેલા આ મોટા કાર્યનો પ્રારંભ તળ જામનગરમાંજ કરી શકત. મહારાજાના સ્વર્ગવાસ પછી તેઓ કાંઇ નિરાશ અને ઉદાસ થયા છે, તોપણુ બની શકે તો હજુ પણુ આ કાર્યનો પાયો જામનગરમાં નાખવો, અને ત્યાંથી શરૂઆત કરીને તેનો પ્રચાર અન્ય સ્થળોમાં પણુ કરવો એવી તેમની ઉમેદ છે.

વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી આ કાર્યનો આરંભ પ્રથમ રાજાઓ, અમલદારો વિદ્વાનો અને સમજુ વર્ગમાં ચાલતો કરવાની ઉમેદ રાખે છે, કેમકે પ્રથમ તેઓમાં તેનો પ્રસાર થવાથી તેઓ બીજા લોકોને વરતાવી શકશે.

આ એક ઘણીજ મહત્વની વાત છે. એમાં માણુસ જાતના સંપૂર્ણુ ઉદયનો સવાલ આવીને રહેલો છે. વાસ્તે પ્રજાના આગેવાન વર્ગે આ વિષયને લક્ષમાં લેવાની જરૂર છે અને મુખ્યત્વે કરીને વર્તમાન પત્રકારોની ખાસ ફરજ છે કે તેમણે આ વિષય ઉપર ખૂબ ઉંડા ઉતરી ચર્ચા ચલાવવી જોઇએ અને આવા એક અગત્યના સવાલને ચર્ચામાં મુકવો જોઇએ.

વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીએ પોતાના આ પ્રયાસને અંગે તળ જામનગર શહેરની પાંચ પાંચ વર્ષની બે વખત સરાસરી કાઢી જોતાં વધારેમાં વધારે ૨૫) ની અને ઓછામાં ઓછી

૧૭ ની આવેલી છે, એવીજ રીતે મોટાં મોટાં આયુષ્યની સરાસરીની નોંધ લેવામાં આવતી હોય તો તે ઉપરથી પણ વધતી ઓછી સરાસરી આવવાનાં કેવાં કેવાં અને શું શું કારણો છે તે સમજી શકાય અને સમજાય તો પછી તેવા કારણો દુર કરવાનો પણ પ્રયત્ન કરી શકાય, માટે વર્તમાનપત્રો વાળાએ આવા આંકડાઓ મેળવીને પ્રસીદ્ધ કરવા જોઇએ. મોરબી તા. ૨૫-૭-૯૬.

વૈ. ક પુ. ૩ સને ૧૮૯૬ અંક ૪ પાના ૩૮



परणेली जींदगीनी जवाबदारी



Responsibilities of a Married Life.

થોડાંજ માણસો પરણતાં પહેલાં પોતાની ભવિષ્યની સ્થિતિનો અને તે સ્થિતિની પોતાની જવાબદારીનો વિચાર કરે છે. એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ટીકા કરે છે તે બરાબર છે કે, માણસની પોતાની શારીરિક અને માનસિક ખોડ ગમે એવી હોય છતાં માત્ર વિષય તૃપ્તને અર્થે પરણીને પોતાની ભવિષ્યની પ્રજા ઉપર જે દુઃખો નાખે છે તે દુઃખો માટે તેની જવાબદારી કેટલી છે તેની કશીપણ સમજણ કે દરકાર કર્યા વગર જ્યારે માણસ પરણે છે ત્યારે એમ ધારી શકાય છે કે કાંતો માણસ વિચારવંત અને નીતિવાન નથી, કે જે ગુણને માટે તે દાવો કરતો માલમ પડે છે, અથવા તો તેનામાં જ્ઞાન કરતાં વધારે ઉંડી એક પ્રકારની પ્રેરણા બુદ્ધિ છે. માણસે પોતે પોતાના મનને ખરૂં કે ખોટું પણ એવું સમજાવેલું છે કે, સ્ત્રી અને પુરૂષ એ બન્ને જાતિની વચ્ચે એક એવા પવિત્ર અને ગુપ્ત પ્રકારના પ્યારની લાગણી છે કે જેથી પરણેલી જીંદગીના પરિણામો તરફ બેદરકારી બતાવવામાં તે વાજબી છે. નવલકથાઓ, વાર્તાઓ, કાવ્યો અને ચિત્રોમાં મોટો ભાગ પ્યારથી ભરેલો છે, એના તરફ જ આપણે જોવાનું છે, જીંદગીમાં અવિચારપણાએ માણસના ઉપર કેટલો બધો જય મેળવેલો છે તે વિચારવાનું છે. પ્યારની દલીલ કરવામાં આવે છે પણ અંતઃકરણની ઉંડાણમાં કોઈ પવિત્ર વસ્તુ હોતી નથી; એથી ઉલટું, તે માત્ર પ્યારનો એક મોહક જુસ્સો છે, અને જ્યારે તે પ્યારના અગત્યના સ્વભાવ અને કાર્યનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે માલમ પડે છે કે માણસ અને બીજાં પ્રાણીઓ વચ્ચે સ્વભાવના એકત્રપણાનો વધારે મજબુત પુરાવો બીજે કયાંઈ આપણને મળી શકવાનો નથી. લગ્ન એ કેવું પવિત્ર કાર્ય છે અને તેમાં કેવી ગંભીર ફરજો અને જવાબદારીઓ રહેલી છે તેનો વિચિત્ર પ્રકારે વિચાર કરતાં જો કોઇ બુદ્ધિશાળી માણસ એવું માને કે પુરૂષો અને સ્ત્રીઓએ પરણેલી જીંદગીના પ્રવાસમાં એક અચોકસ મુસાફરીની પેઠે વિચાર પૂર્વક અને જરા ગમગીનીથી દાખલ થવું જોઇએ અને સુખ તથા મોજમજા તે પ્રવાસના અંતના વખતને માટે અનામત રાખવાં જોઇએ કે જ્યારે પોતે પોતાનું કાર્ય સારીરીતે કરેલું હોવાથી તેઓ ભવિષ્યની દુનિયાનાં સર્વ સુખનો દાવો કરી શકે."

ઉપરની ટીકા લક્ષ પૂર્વક વિચાર કરવા જેવી છે. માણુસ જાતના ઉપર આ પૃથ્વીપર જે ફરજો છે અથવા માણુસ જાત જે કર્તવ્યોને સારી રીતે કરવાથી ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિને અથવા મોક્ષને પામે છે, તે કર્ત્તવ્યમાં સંસારમાં પ્રવેશ કરવાની બાબત ઘણુાજ વિશેષ મહત્વની છે, અથવા સર્વથી મહત્વની છે. લગ્નનો વિષય એક સાંસારિક વિષય તરીકે બહુ ચર્ચાયો છે અને ગુંથાયો છે, પણુ એ વિષય ઉપરની જે ચર્ચા શારીરિક અને માનસિક નીતિના ધોરણુપર થયેલી હોય છે તેજ ઉપયોગી અને વજનવાળી છે, જે ધોરણુ અમુક કોમ, અમુક ધર્મ કે અમુક પક્ષનો પક્ષ લીધા વિના અંગીકાર થાય છે તેજ ધોરણુ સર્વમાન્ય છે અને પરિણુામે સર્વ સંમત થઈ શકે છે. આ સિવાયના સંસારના સર્વ ઝગડા વ્યર્થ–ફોકટ છે. આ ધોરણુ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ સંબંધી છે, અને મનુષ્ય માત્રને તે ધોરણુ માનનીય છે, તથાપિ ભારે અફસોસની વાત છે કે, મનુષ્યજાતનો ઘણો ન્હાનો ભાગ તે વાતને સમજી શકે છે, માણુસનો મોટો વર્ગ એટલું તો સમજે છે કે સંસારમાં રહીને પરણુવું અને સ્ત્રી તથા તેથી થયેલાં છોકરાંનું સુખ મેળવવું, પણુ કેવી રીતે પરણુવાથી તથા કેવાં છોકરાં થવાથી ધારેલું સુખ મળે છે તે વાતનો તેમના મનમાં બિલકુલ ખ્યાલ હોતો નથી. વળી માણુસનો મોટો વર્ગ માત્ર પોતાના સુખનો જ વિશેષ કરીને વિચાર કરે છે. ભવિષ્યની પ્રજાના સુખદુઃખનો વિચાર કરવાવાળા ઘણુા થોડા જોવામાં આવે છે. એવા પણુ અજ્ઞાન અને મૂર્ખ લોકો વસે છે કે જેઓ રોગી, અપંગ, અને જડબુદ્ધિના બાલકમાં પણુ આનંદ માની પોતાને કૃતકૃત્ય થયેલા સમજે છે. તેઓ જાણુતા નથી કે એવાં બાળકો સંસારમાં કરેલાં પાપાચરણુનાં કડવાં ફળ છે, અને એવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરીને તેઓ પોતાની ભવિષ્યની સંતતિને ભ્રષ્ટ કરે છે. ભવિષ્યની પ્રજાનાં સર્વ સુખદુઃખોને માટે તેમનાં માબાપો અને વડિલો જવાબદાર છે. આ વાત શારીર શાસ્ત્રમાં પ્રવીણુ થયેલા વિદ્વાનો સારી રીતે સમજે છે. સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા વિષે આગલા અંકોમાં આપેલા વિચારોથી અમારા વાચકો સારી રીતે વાકેફ થયા છે. સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ કુદરતનોજ કાયદો અને તે કાયદાને અનુસરવાનું પરિણુામ છતાં જ્યારે તેવી પ્રજા નથી થતી અને રોગી, બેડોળ, મૂર્ખ અને જડ બુદ્ધિનાં બાળકો ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે સમજવું કે તેનાં પેદા કરનાર માબાપોની કાંઇક ભુલ થાય છે, અને તેથી તેવી ભુલોને માટે માબાપો જવાબદાર ઠરે છે.

આ ઉપરથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર માબાપોની ફરજ અને જવાબદારી વિષે કેટલાક વિચાર કરવાનું બની આવે છે. પ્રથમ તો એ વિચાર જોઈએ કે, માબાપે પોતે રોગી હોય તો પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો વિચાર જ માંડીવાળવો, પણુ પરણ્યા પછી તેમ થવું કઠણુ છે, માટે મોટી ઉમર સુધી પરણુવું નહીં અને પરણુતી વખત પરણુનાર સ્ત્રી તથા પુરૂષ બન્ને સુંદર અને મજબુત પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને વાસ્તે શરીર અને મનથી લાયક છે કે નહિ તે તેમણે પોતેજ નહિ પણુ તેમનાં વડિલોએ, સમાજે અથવા સરકારે નક્કી કરીને પછી તેમને પરણુવાની છુટ આપવી.

વૈ. ક સને ૧૮૯૯ પૃષ્ટ ૨૦

शरीररुपी मंदिर अने जीवात्मारुपी देव; तेने आपणे अपवित्र करी रह्या छीए.

ઈશ્વરે આ સૃષ્ટિમાં જે જે વસ્તુઓ બનાવી છે તે સર્વમાં માણસનું શરીર સર્વથી સુંદર અને સર્વથી સુક્ષ્મ કારીગરીની વસ્તુ છે. કોઈ ફુલ એવું સુંદર નથી, કોઈ ઝાડ એવું ભવ્ય નથી, કોઈ હંસ એવો ખુબસુરત નથી, કોઈ યંત્ર એવું અદ્દભુત રચનાવાળું નથી, અને કોઈ ઘડીયાળ એવું નિયમિત નથી. માણસના અદ્દભુત આત્મા અને તેના આ ભવ્ય ઘર (શરીર) કરતાં એ દરેક વસ્તુ એક અંશ ઉતરતી છે, પણ અજ્ઞાનને લીધે એ ભવ્ય ઘરને આપણે અપવિત્ર કરીએ છીએ.

દરેક માણસ પરમાત્મામાંથી છુટો પડેલો એક એક ટુકડો છે, અને એ એક એક ટુકડામાં પ્રકૃતિ એટલે પદાર્થ (matter) અને પુરૂષ (આત્મા-spirit)નો યોગ થઈ એક જીવંત દેહની રચના થયેલી છે. જે શરીર દેખાય છે તે એક મંદીર છે અને તેની અંદર જીવાત્મા એ તેમાં વસનારો દેવ છે. એ દેવ પરમાત્માનો અંશ છે તેથી તે પવિત્ર દેવજ છે; પણ પરમાત્મામાંથી-મોટા દેવમાંથી તે જરા વિખૂટો પડી ગયો છે, અને તેથી તે જીવાત્મા પોતે કોણ છે, તેનું તે ભાન પણ ભૂલી ગયો છે!

આવી રીતે વિખૂટા પડેલા માણસને ખરે સ્થાને પહોંચાડવા માટે પરમાત્માના ખરા સ્વરૂપને ઓળખનારા ઓલીઆઓએ અને ડાહ્યા પુરૂષોએ રસ્તા બાંધ્યા છે અને બતાવ્યા છે, જેને લોકો પોતાનો ધર્મ, ફરમાન કે શાસ્ત્ર તરીકે ઓળખે છે. આ રસ્તાઓ જુદેજુદે વખતે જુદાજુદા ધર્મસ્થાપકોએ જુદાજુદા બાંધ્યા છે પણ તે બધા રસ્તાનું નિશાન એકજ છે, અને તે એ કે, ખુદાને ઓળખવો અને તેના સર્વોત્તમ આસન પાસે પહોંચવું.

મિત્રો, જો આપ સૌ આ વાતને માનતા હો, અને હું ધારૂં છું કે આપ સૌ આ વાતને માનો છો, તો વિચારવાનું એટલુંજ રહે છે કે આપણે ખુદાને શી રીતે ઓળખવો અને તેના સમીપ શી રીતે જવું? આ આખી સૃષ્ટિ ખુદાની છે, અથવા આ આખી સૃષ્ટિ એજ ખુદા છે, એમાંજ ખુદા છે, અને ખુદામાં આખી સૃષ્ટિ છે. આપણે બધા એ ખુદાની સૃષ્ટિ છીએ, અથવા આપણે બધા મળીને એક ખુદાનું સ્વરૂપ છીએ, આપણામાં ખુદા છે, આપણે સૌ ખુદામાં છીએ. આ વાતને પણ જો આપ માનતા હો, અને હું ધારૂં છું કે માનો છો, તો આપણે સૌ-માણસ માત્ર-એકજ ખુદાના પુત્રો-અંશો છીએ. કુટુંબી છીએ, એમ પણ એની મેળે સિદ્ધ થાય છે. ઋષિમુનીઓ, ઓલીઆઓ, અને પેગંબરો પણ કહી ગયા છે કે આપણે સૌ એકજ ખુદાના વંશજો છીએ, એકજ ખુદામાંથી આવ્યા છીએ અને એજ ખુદામાં આપણે મળવાનું છે; પણ તે ખુદા કયાં છે? અરે, તે સર્વત્ર છે! આપણામાં ખુદા છે અને આપણે પોતે ખુદા છીએ, બધું ખુદામય જ છે! પણ ત્યારે આપણે આ વાત કેમ સમજી શકતા નથી? આપણે નથી સમજી શકતા એટલા માટે કે આપણે ખુદાના રાહમાંથી ભૂલા પડયા છીએ.

પ્રથમ તો આપણે ખુદાનું ઘર ભૂલ્યા છીએ! આ સૃષ્ટિ જો ખુદાનું ઘર છે તો આપણું શરીર પણ ખુદાનું ઘર છે, એમ કબુલશો કે નહિ? બહાર દેખાય છે તે મોટી સૃષ્ટિ;

શરીર તેનો એક ટુકડો. જ્યારે અજ્ઞાન માણસ રસ્તો ભૂલ્યો ત્યારે ડાહ્યા માણસોએ ખુદાને એક ન્હાના મંદીરમાં મૂકીને કહ્યું કે આ તારો ખુદા. તારે તેના પાસે જવાનું છે, પણ તેના પાસે કેમ જવું, તે તારે શીખવાનું છે.

ખુદાને મળવાનો રાહ બહુ ઉંચો હોય છે. આપને આપના કોઈ ઉપરીને મળવા જવું હોય કે ધર્મગુરૂને મળવા જવું હોય તો, તેને માટે આપના હંમેશના રાહમાં થોડો ફેરફાર કરવો પડે છે; જેવી તેમની પ્રકૃતિ અને રૂચિ હોય એવા આપે થવું પડે છે. સાહેબને મળવા જવું હોય તો તમારે સાહેબશાહી પોશાક પહેરવો પડે છે. અને ધર્મગુરૂ પાસે જવું હોય તો ઘણો પવિત્ર પણ સાદો પોશાક પહેરીને સાદી રીતે જવું પડે છે. એમજ ખુદાને મળવા માટે ખુદાને જે રાહ પ્રિય હોય તે રાહ તમારે લેવો પડે, એમ એની મેળે સિદ્ધ થાય છે. ત્યારે ખુદાને કયો રાહ પ્રિય છે? એ જાણવું, એજ આપણું કર્તવ્ય છે, એજ આપણો ધર્મ છે, અને એજ આપણા સર્વ પ્રયાસોનો મુખ્ય પ્રયાસ હોવો જોઇએ. ત્યારે આપ એ ધર્મને, એ કર્ત્તવ્યને સમજો છો અને એ પ્રયાસ કરો છો? અમે નિત્ય અમારા દેવ પાસે જઈએ છીએ, દેવમંદીરમાં જઈ તેની પુજા કરીએ છીએ, દેવના ઉપર અને દેવસ્થાનમાં પુષ્પો વેરીએ છીએ, ત્યાં ધૂપ અને લોબાન કરીને દેવના આગળ ધરીએ છીએ; ખુદાની પ્રાર્થના બંદગી કરીએ છીએ, દેવને પાણીથી નવરાવીએ છીએ, ચંદન પુષ્પ ચડાવીએ છીએ, જુદાં જુદાં મિષ્ટાનો બનાવીને તેનો ભોગ ધરીએ છીએ; દેવ પાસે જતી વખતે અમે નાહી ધોઇને કે હાથ પગ મોં ધોઇએ છીએ; અને દારૂ, તમાકુ, બીડી કે તપખીર સરખી ચીજ પણ સાથે લઈ જવાની મના કરી છે તે પ્રમાણે તે ચીજોનો એટલીવાર ત્યાગ કરીને મંદીરમાં જઇએ છીએ; ઉપવાસ, રોજાં અને એકાસણાં કરીએ છીએ. અમારા દેવને પ્રસન્ન રાખવા માટે અમે આ સર્વ અમારાથી બને છે એટલું કરીએ છીએ.

બહુ સારૂં! આપના દેવ પ્રત્યે આપનો ભાવ ઘણો ઉત્તમ છે. આપ આસ્તિક છો, એમાં પણ શક નથી! આપ બહુ ધર્મવાળા છો, એમાં તો જરાપણ શક નથી. પણ આ બધું આપ આપના દેવને માટે કરો છો કે આપને પોતાને માટે કરો છો? શું આપ એમ માનો છો કે, આપે અર્પણ કરેલ પાણી, પુષ્પ, ચંદન, ધુપ, લોબાન, દીપ, અને નૈવેદ્ય વિના આપના દેવનો નિર્વાહ થતો નથી? સર્વશક્તિમાન, સર્વજ્ઞ, અને સર્વવ્યાપક, એવા આ દેવ કે ખુદાને આપની મદદની બિલકુલ જરૂર નથી, એમ આપ માનો છો, એમ હું ધારૂં છું. ત્યારે શું આપ આ સર્વ આપના દેવની મહેરબાની મેળવવા માટે કરો છો? આપ એમ માનો છો કે આપને દેવ એવી લાંચની ઇચ્છા કરે છે? આપ એમ કહો છો કે આપણા આ દેવને આપણી ખુશામત વહાલી છે? આપ એમ પણ માનતા નથી, એ ખાત્રી છે. ઇશ્વરને ખુશામત વ્હાલી નથી, ઇશ્વર અન્યાય કરતો નથી અને એમ છે, છતાં ઇશ્વરની મહેરબાની મેળવવા કે પાપની માફી મેળવવા આપ આપના દેવની પૂજા અને ઉપાસના કરતા હો તો કહેવું પડે કે આપની આ પૂજા અધમ પ્રકારની છે, અને પૂજા કરવાનો એ હેતુ પણ ઘણો ઉતરતા પ્રકારનો છે.

ત્યારે તમે શું કહેવા માગો છો અને તમે અમને આમ કયાં લઈ જવા માગો છો? આપણી સૌની ઇચ્છા એકજ છે–દેવ પાસે જવાની–અને તે દેવ પાસે જવાના ખરા રાહ

તરફ લઈ જવાને હું માગું છું. એ દેવ છેટા નથી, અને એ રાહ પણ છેટો નથી! એ દેવ આપણા શરીરમાં છે.* અને તેનો રાહ પણ આપણા શરીરમાં છે.

આપણા દેવની એવી ઇચ્છા છે કે તમે સૌ મારા છો, મારામાંથી થયા છો, અને અંતે તમારે મારા પાસેજ આવવાનું છે. ખુદા કહે છે કે મારા પાસે આવવા માટે તમે મારા જેવા થાઓ, મારા પ્રાસે આવવાને લાયક થાઓ. સૂર્ય પોતાનાં કિરણોને પાછાં પોતાનામાં સંકેલી લે છે. કરોળીઓ પોતાની જાળને પોતાના શરીરમાં સમેટી લે છે. દેવ કહે છે કે વિખુટા પડીને પતિત થયા છો, ભ્રષ્ટ થયા છો, માટે મારા જેવા પવિત્ર બનો, મારા જેવા નિર્વિકારી બનો, મારા જેવા સદ્‌ગુણી બનો.

ત્યારે શું તમે એમ કહેવા માગો છો કે માણસોને માટે સ્થાપેલાં સર્વ દેવસ્થાનો અને તેમાં થતી દેવની પૂજા તથા ઉપાસના એ સર્વ વ્યર્થ છે? નહિ, એમ માને તેને હું નાસ્તિક અને ગાંડો કહું; એ સર્વ સ્થળો દેવની સમીપ પહોંચવાનાં દ્વાર છે, પણ એ દ્વારમાં જવાના દરવાજા આપણે ભૂલી ગયા છીએ! અને તેથી આપણે નિત્ય દેવમંદિરમાં જઈએ છીએ ખરા, પણ દેવને કે દેવના સત્ય સ્વરૂપને ઓળખી શકતા નથી, પહોંચી શકતા નથી. તેનું કારણ શું? કારણ ખુલ્લુંજ છે.

આપણે નિત્ય દેવની પાસે જઇએ છીએ, પણ દેવ જેવા થતા નથી, એ તેનું કારણ છે, અને દેવની પાસે જઇને જે જે ક્રિયાઓ કરીએ છીએ તે ક્રિયાઓનો ખરો મર્મ આપણે સમજતા નથી. આપ તો સૌ એમ માનો છો કે દેવના મંદિરમાં અપવિત્ર થઈને જઈએ કે નઠારી વસ્તુ લઈને જઈએ તો દેવ અભડાઈ જાય! પણ દેવ તે અભડાતા હશે? જે દેવ સર્વવ્યાપક છે અને સર્વ શક્તિમાન્ છે તે વળી અભડાય શી રીતે? દેવ તો સદા સર્વદા પવિત્રજ છે. તે તો એમ ઇચ્છે છે કે તમે પણ સદા સર્વદા પવિત્ર રહો અને મારા નજીક નજીક આવતા જાઓ.

દેવની પાસે એટલે ઠરાવેલાં દેવસ્થાનમાં કે ધર્મનાં સ્થાનમાં જતી વખતે અને ત્યાં ગયા પછી આપણા વર્ત્તન માટે જે જે નિયમો ઠરાવ્યા છે તે સર્વ નિયમો તથા આચારો, એવું બતાવે છે કે તમારે દેવપણાને પામવું હોય તો તમારે શરીરથી અને મનથી પવિત્ર બનવું. દેવ કહે છે કે મારા પાસે આવવું હોય (એટલે દેવ અથવા ખુદાના પદને પામવું હોય) તો તમારે ઉપવાસ કે રોજું કરીને તમારા શરીરની અંદરના અજીર્ણ વગેરે વિકારોને કાઢી નાખવા; તમારે સ્નાન કરીને શુદ્ધ વસ્ત્રો પહેરીને તમારા શરીર ઉપરના મેલો પણ દુર કરવા; તમારે મારી પાસે આવવાને લાયક થવું હોય તો તમારે દારૂ, તપખીર, તમાકુ, બીડી વગેરે વ્યસનોને પણ છોડી દેવાં; કેમકે એ સર્વ તમારા મનને વિકારી બનાવે છે; દેવ કહે છે કે તમારે મારા પાસે આવવું હોય તો તમારે સર્વ દુર્ગુણો દુર્વિચારોને છોડી દઇને મારા પાસે આવવું.

આપણે એમાંનું કશું કરીએ છીએ? નહિ જ? આપ તો કહેશો કે, હા કરીએ છીએ, પણ હું કહું છું કે આપણે એમાંનું કશું ખરી રીતે કરતા નથી. ખઇ છે કે આપણાં દેવસ્થાનને ધોઇ ધમારીને ચળકતાં રાખીએ છીએ, દેવોને નવરાવી ચંદન, પુષ્પ અને ધુપ

---

*ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति ॥ હે અર્જુન! ઇશ્વર સર્વ પ્રાણીઓના શરીરમાં રહેલો છે.—શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતા.

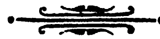
દીપ વડે સુવાસિત બનાવીએ છીએ, અને મંદીરને મગમગાટમય બનાવી દઇએ છીએ. ધોયેલાં વસ્ત્રો પહેરીને અને પૂજાનાં સાહિત્યો લઇને મોટા ભક્ત બનીને મંદીરમાં જઇએ છીએ, એ ખરૂં? તપખીરની ડબી જેવી વસ્તુથી દેવ અભડાઈ જાય, એમ માનીને તપખીરની ડબી ઘેર મુકી જવાની સાવચેતી રાખીએ છીએ? શું આપનાં મેલાં વસ્ત્રોથી આપના દેવ અભડાઇ જાય છે કે શું તપખીરની ડબી મંદીરમાં લઇ જવાથી દેવને વ્યસન લાગી જાય છે? આ બધું આપ શા માટે કરો છો, એ વાતનો કદિ વિચાર કરો છો? હું કહું છું કે આંહિ તમે તમારા દેવને પામવાનો રસ્તો ભૂલી ગયા છો. દેવ પાસે જતી વખત ધોયેલાં નવાં વસ્ત્ર પહેરો છો અને પંદર મિનિટમાં પાછા આવીને ગંધાતાં મેલાં કપડાં શરીરે પહેરીને ધોયેલાં કપડાં પેટીમાં મૂકો છો? દેવ પાસે જતી વખત સ્નાન કરો છો, પણ બાકીના ૨૩ાા કલાકમાં પાયખાને જઇ આવી પુરા હાથ પગ પણ ધોતા નથી! દેવ પાસે જતી વખત બીડીઓનું બંડલ અને તપખીરની ડબી ખીસામાંથી કાઢી લઈ ઘેર મુકી જાઓ છો અને પંદર મીનીટમાં પાછા આવી એ વહાલી વસ્તુઓ તરતજ હાથમાં લઈ એક કલાકમાં પાંચ દશ બીડીઓ ફુંકી બાળો છો, અને આ રીતે તમો તમારા દેવને પણ ઠગો છો! મંદીરના ભક્ત બનીને વારંવાર અપવાસ અને એકાસણાં કરતા હશો, પણ આડે દિવસે આડે કોળીએ આશિર્વાદ આપીને તમારા પેટને બગાડો છો અને શરીરને ભ્રષ્ટ કરો છો! દેવ મંદીરમાં જવાનું આ આપણું ફારસ છે. દેવ કહે છે કે તમે તમાકુ તથા બીડી ઘેર મુકીને મારી પાસે આવજો, એનો અર્થ એ છે કે એવી વ્યસનની સર્વ વસ્તુઓનું તમને વ્યસન હોય ત્યાંસુધી તમે મારા સ્થાનમાં આવવાને લાયક નથી; જો માણસોએ બાંધેલાં દેવસ્થાનમાં જવાને આપણે લાયક નથી તો આ સૃષ્ટિના નિયંતા પરમાત્માના મહાન્ પદને પામવાને લાયક તો થઇએજ શી રીતે? દેવ કહે છે કે તમે બહુ ખાધાગરા થઇને તથા ઠાંસી ઠાંસીને પેટ ભરીને મારા પાસે આવશો તો આવી શકાશે નહિ, માટે તમે જરા થોડું ખાઓ, સાદું ખાઓ અને અપવાસ પણ કરો. દેવ કહે છે કે તમે મેલા ઘેલા અને ગંદા ગોબરા રહેશો તો મારા સ્થાન સુધી આવવાને પાત્ર નહીં બનો માટે તમો નિત્ય સાફસુફ રહો. માત્ર પંદર મિનિટ માટે નહિ, પણ હંમેશને માટે તમે એમ વરતો તોજ તમે મારા પદને મેળવી શકો.

આપ સમજ્યા! રોજ રોજ દેવ પાસે જવાનો આ અર્થ છે! ડાહ્યા પુરૂષોએ આવાં પવિત્ર સ્થળો બાંધીને અજ્ઞાન મનુષ્યોને એવો બોધ આપ્યો છે કે, ભાઇઓ તમારે તમારા દેવને પહોંચવું હોય તો એટલે આ સંસારને છોડતી વખતે કોઇ ઉંચા સ્થાન ઉપર પહોંચવું હોય તો તમે નિત્ય આમ પવિત્રપણે વર્ત્તો. દેવની પાસે ઉત્તમ અને પવિત્ર વસ્તુઓ જ ધરાય, એનો અર્થ પણ એ છે કે તમે એ પવિત્ર ખોરાકથી જ પવિત્ર બુદ્ધિવાળા થશો અને તોજ તમો દેવને પામશો.

તમો વ્યસની બનો, દારૂ ઠાંસો, અકરાંતીઆપણે ખાઓ અને તામસી ખોરાક ખાઓ, તેમાં દેવ રાજી નથી. રાજી નથી, એટલે તમે દેવ જેવા બનવાના નથી, અને તમે દેવ જેવા બનવાના નથી તો તમારે દેવમંદીરમાં જવું નિરૂપયોગી જ છે! તમે તો જાણે તમારા દેવના ઉપર ઉપકાર કરવા નીકળ્યા હો તેમ બિચારા દેવ અભડાય નહિ તે માટે તમે પવિત્ર અને ભક્ત બનો છો! તમારે માટે નહિ!

દેવ તો કહે છે તમારા શરીરમાં હું બેઠો છું, પણ તમારાં શરીર મલિન છે અને મન પાપી છે, તેથી હું તમારાથી દૂર દૂર રહું છું. તમે નઠારા ખોરાકથી, વ્યસનોથી અને વિષયવાસનાઓથી તમારાં શરીરને ભ્રષ્ટ કર્યાં છે તથા તમારાં મનને તમે વિકારી બનાવેલ છે અને તેથી હું તમારા પાસે જ છું છતાં તમે મને ઓળખી શકતા નથી; તમો મારા ખરા રાહને સમજ્યા નથી, તેથી જ તમો અસહ્ય દરદો ભોગવો છો, અને મારાં બીજાં પ્રાણીઓ સાથે દુષ્ટતાથી વર્ત્તીને તમો કુટુંબદ્રોહી બનો છો, તેનું પણ એજ કારણ છે. મારા સ્વરૂપને સમજવાનો અને મને પામવાનો એકજ રસ્તો છે, અને તે રસ્તો એ છે કે, તમારા શરીરરૂપી જે મંદીરમાં હું રહેલો છું તેને તમે દુષ્ટ ખાનપાનથી ભ્રષ્ટ નહિ કરો. તમે તમારા શરીરને સંપૂર્ણ નિરોગી, નિર્વિકારી અને પવિત્ર રાખો એટલે હું તમારા શરીરમાં જ છું અને હું તેજ તમો છો, એવો રાહ તમને મળી આવશે.

વૈ. ક. સને ૧૯૧૧ પૃ. ૬૫.



ઘડપણને આપણેજ વહેલું વહેલું બોલાવીએ છીએ.



ભાઇઓ અને બહેનો ! વિચારના બળથી જગતમાં જે વાતો સિદ્ધ થાય છે તે વાતો બીજા કશાથી સિદ્ધ થતી નથી. આપણાં બધાં કૃત્યો ઉપર વિચાર બળની જ પ્રબળ અસર છે. સારા વિચારો સારાં કૃત્યો કરાવે છે, નઠારા વિચારો નઠારાં કૃત્યો કરાવે છે. વિચાર બળથી આપણે સર્વે સારાંમાઠાં કાર્યોમાં દોરાઇએ છીએ-તણાઇએ છીએ.

વિચાર બળથી આપણે ગરીબાઇ દૂર કરી શકીએ છીએ. વિચારબળથી આપણે ઘણાં દુઃખોને દૂર કરી શકીએ છીએ, વિચારબળથી આપણે આપણાં દરદો દૂર કરી શકીએ છીએ; એવી જ રીતે આપણે ધારીએ તો વિચારના બળથી આપણે આપણા ઘડપણને પણ દૂર કરી શકીએ.

ગરીબાઇના વિચારો કરીને ગરીબાઇને આપણે બોલાવીએ છીએ, દુઃખના વિચારો કરીને દુઃખને આપણે બોલાવીએ છીએ, ભયના વિચારો કરીને આપણે ભયને આપણા પાસે બોલાવીએ છીએ, પ્રપંચના વિચારો કરીને આપણે આપણી આસપાસ પ્રપંચની જાળ વધારીએ છીએ, અને શાંતિ તથા નિવૃત્તિના વિચારોનું સેવન કરીએ તો આપણે આપણી જીંદગીને સુખમય અને શાંતિમય પણ બનાવી શકીએ છીએ; એવીજ રીતે ઘડપણના વિચારો કરીને આપણે ઘડપણને પાસે બોલાવીએ છીએ, અને તેથીજ ઘડપણ વહેલું વહેલું આવે છે. જો આપણે આગ્રહ કરીને ઘડપણને બોલાવીએ નહિ તો તે ઘડપણ એટલું બધું જલદી આપણા પાસે આવી શકેજ નહિ.

કારણ કે આપણી પ્રકૃતિમાં તથા આત્મામાં એટલું બધું સ્વાભાવિક બળ રહેલું છે કે, તેમાં ઘડપણ પોતાની મેળેજ કદી આવી શકેજ નહિ. પ્રકૃતિનો એવો સ્વભાવ છે કે તે હંમેશાં નવી ને નવી રહેવા ઇચ્છે છે. તેને ઘડપણ ગમતુંજ નથી; તમે કોઇને ડોસો કહો તો તેને તે વાત ગમતી નથી; માંદો માણસ મંદવાડની પથારીમાં શરમાય છે, અને દુબળો

માણસ પોતાનું હાડ ચામડીવાળું શરીર ઉઘાડી રીતે બીજાને બતાવતાં શરમાય છે! શા માટે? પ્રકૃતિનો કુદરતી સ્વભાવ એવો છે કે તે હમેશાં જુવાન અને બળવાન રહેવાને જ ઇચ્છે છે.

આત્મા હમેશાં કોઇપણ અવસ્થાથી જુદોજ છે. આપણી બુદ્ધિને સૌંદર્ય (શોભા) ગમે છે, આપણા મનને સદાય બાળક રહેવું ગમે છે, આપણી ઇન્દ્રિયોને સદાય જુવાની ગમે છે અને આપણાં શરીરને હમેશાં વૃદ્ધિ એટલે બળ ગમે છે. જ્યાં કુદરતી શક્તિઓજ આવી રીતે જુવાનીને, સુંદરતાને, બળને અને સુખને ઇચ્છે છે ત્યાં બિચારૂં લુલું પાંગળું અને દુબળું ઘડપણ શી રીતે આવી શકે!

આમ છતાં આપણે જોઇએ છીએ તો ૪૦–૫૦ વરસની ઉંમરે આપણા શરીરમાં ઘડપણ આવવા લાગે છે, ૩૦ વરસની વયે આપણા માથાના વાળ ધોળા પડવા લાગે છે, ૫૦ વરસે દાંત પડવા લાગે છે, અને શરીર ઉપર કરચોલીઓ વળવા લાગે છે. શા માટે આવે છે? આપણે તેને તેડાવીએ છીએ. આપણી ભૂલોથી આપણે તેને તેડું મોકલીએ છીએ.

આપને સૌને આ વાત ખરી નહીં લાગે. કોઈ પોતાના હાથે તે ઘડપણને બોલાવે ખરૂં? તમો કહેશો કે અમે શું ગાંડા છીએ કે ઘડપણને ખુશીથી બોલાવીએ? ઘડપણને ખુશીથી તો કોઇ બોલાવે નહિ, તમારૂં કહેવું ખોટું છે અથવા અમને તે વાત સમજાવો.

લ્યો ત્યારે, ઘડપણ વહેલું આવે છે તેના કારણો તમને સમજાવીએ. તે ઉપરથી તમારી ખાત્રી થશે કે તમે પોતેજ તમારા હાથે ચાહીને ઘડપણને બોલાવો છો. અજ્ઞાનપણાને લીધે આપણાં લોકોમાં હાલમાં એવી માનિનતા થઇ પડેલી જોવામાં આવે છે કે અમુક ઉમરે તો ઘડપણ આવવુંજ જોઇએ, અને આપણે એવું નિશ્ચયપણે માની બેઠા છીએ તથા તેનાજ વિચારો કરીને ઘડપણની વાટ જોઇએ છીએ, તેથી ઘડપણને આપણે આમંત્રણ કરીએ છીએ તે વાત ખરી કે નહિ?

આપણે ઉપરના સંબંધમાં ચો તરફથી એવું સાંભળીએ છીએ કે "ભાઇ અસલના વખતના જેટલું હાલમાં આયુષ્ય રહ્યું નથી, હાલમાં તો ૫૦ વરસ થયાં ઘડપણ આવ્યું સમજો અને ૬૦ વરસ જીવે તે તો ભાગ્યશાળી ડોસો ગણાય" આવી સમજણ આપણાં મનમાં બાળપણથીજ ઠસી ગઇ છે. તેથી અરીસામાં મોઢું જોતાં જોતાં એકાદો વાળ મૂછમાં કે માથામાં ધોળો દીઠો કે મનમાં એવું માની લઇએ છીએ કે "ચાલીસ વર્ષ થયાં હવે કાંઇ વાંક, ધોળાં આવે એમાં નવાઇ નથી."

કોઇ કોઇ પુરૂષો બહુ ન્હાની ઉમરમાં પરણ્યા હોય તેથી છોકરાં પણ વહેલાં વહેલાં થવા લાગે અને છોકરાંઓને પણ પાછાં નાની ઉમરમાં પરણાવવામાં આવે તો તેમની પોતાની ૪૦ વરસની ઉમરમાં તો છોકરાંને ઘેર છોકરાં દેખે અને પોતે દાદા કહેવાય. તેથી તે ૪૦ વરસના જુવાનો પણ પોતાના મનમાં એમ સમજ્યા કરે છે કે હવે તો આપણે ઘેર છોકરાંના છોકરાં થયાં માટે હવે કાંઇ આપણને જુવાનીના જેવી રમતગમત કે પોશાક શોભે? આમ સમજીને તે દાદાપણાનું માન લેવા ઘરડા નહિ છતાં ઘરડા થઇ બેસે છે, કપડાં ઘડપણનાં પહેરે છે, બધા આચારો ઘડપણના ધારણ કરે છે અને ટુંકામાં ઘડપણ નથી આવ્યું છતાં ઘડપણને તેડાવવાની તૈયારી કરે છે.

શરીર ઘરડું ન થયું હોય, ઇન્દ્રિઓને ઘડપણ ન આવ્યું હોય, મનને વૈરાગ્ય ન આવ્યો હોય અને બુદ્ધિ સ્થિર ન થઇ હોય, છતાં તેવા માણસો પોતાના ઘરમાં છોકરાં છૈયાં આગળ દાદાનું માન લેવા માટે પોતાની રહેણી કરણીમાં ઘડપણનાં ચિન્હો ધારણ કરે છે, અને તેથી ધીરે ધીરે તેમનામાં ખરેખરૂં ઘડપણ આવતું જાય છે કેમકે તેમના નિત્યના વિચારોની અસર શરીર ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. આપણે ઘડપણને પોતાની ખુશીથી વહેલું બોલાવીએ છીએ, તેના કેટલાક દાખલાઓ:—

૧. પચાસ સાઠ વરસની ઉમરને ઘડપણ માનવાની આપણને ટેવ પડેલી છે, તેથી આપણને પચાસ વર્ષના થઇએ છીએ એટલે ઘડપણ આવ્યું ગણીને મૃત્યુની વાટ જોઇએ છીએ.

૨. ચાલીસ કે પચાસ વર્ષના થઇએ છીએ એટલે આપણે એમ માનીએ છીએ કે હવે સંસાર સુખ લઇને તથા ખાઈ પીને આરે આરે આવ્યા છીએ, અને પછી આપણે બીજી દુનિયાને માટે તૈયારી કરવા મંડી જઇએ છીએ, તે એ કે છોકરાંને ઝટઝટ પરણાવી હરણાવી લેવાં, તેમને માટે ઘરબારની સગવડ કરી આપવી, લેવડ દેવડનો સંકેલો કરવા માંડવો ઈત્યાદિ. આ સર્વ તૈયારી અને તેના વિચારો ઘડપણને આમંત્રણ કરે છે અને તેથી મૃત્યુ પણ વહેલું થાય છે.

૩. બાળલગ્નો કરીને આપણે પોતે વહેલા પરણીને પ્રજા પણ વહેલી વહેલી પેદા કરીએ છીએ. આપણે હજી ૧૬ વર્ષના કે ૨૦ વર્ષના બાળક હોઇએ ત્યાં આપણે ઘેર બાળક થવા માંડે છે ! અને આપણે ૪૦ વર્ષના થઇએ એટલામાં આપણા બાળકને ઘેર પણ બાળક આવે છે અને તે છોકરાં આપણને 'દાદા' તથા 'બાપા' કહીને બોલાવે છે ! પ્રથમ તો બુઢાખખ હોય તેનેજ બાપા કહેવાનો રીવાજ હતો, પણ હવે ચાલીસ વર્ષે બાપા બનીએ છીએ ! નજર આગળ જુવાન છોકરાઓ અને વહુઓ ફરતી હોય એટલે આપણને પરાણે બુઢાપાનો વેશ ધારણ કરવો પડે છે, નહિ તો જુવાનીઆઓ મશ્કરી કરે. આવી સાંસારિક ખરાબ રૂઢીથી પણ આપણે ઘડપણને તેડું કરીએ છીએ અને ઘડપણ આવેલું ન હોય છતાં ઘડપણ આવ્યું એમ આપણે સૌને બતાવીએ છીએ.

૪. બાળલગ્નથી પ્રજા નબળી થઇ છે, અને જુવાન છોકરાઓ આપણી નજર આગળ ચાલ્યા જાય છે અને જુવાન દીકરીઓ આપણા આગળ વિધવા થઇને બેસે છે. દીકરી વિધવા થઇ અને સંસારનો સઘળો સુખભોગ તેણે ત્યાગ કર્યો માટે આપણે પણ ત્યાગ કરવો પડે છે અને હમેશને માટે રોગ, શોક, અને બુઢાપાના આચારો ધારણ કરવા પડે છે. યાદ રાખો કે મન બુઢું ન થયું હોય તોપણ તેને પરાણે બુઢું બનાવીએ છીએ અને આ રીતે ઘડપણને વહેલું વહેલું આમંત્રણ કરીએ છીએ.

૫. અસલના વારાની નિવૃત્તિના અને વૈરાગ્યના વિચારોને હાલમાં લાગુ પાડવાથી પણ આપણે આપણા શરીર માટે તથા શરીરના આયુષ્ય માટે બેદરકાર બનીએ છીએ. અસલની નિવૃત્તિ કાંઇ શરીર માટે બેદરકાર નહોતી. એ વખતજ નિવૃત્તિનો ને શાંતિનો હતો. તે વખતે આજના જેવા દુષ્કાળ નહોતા પડતા, કેમકે આજની પેઠે અનાજ પરદેશ તણાઈ જતું નહોતું, તે વખતે અનાજના જેવી મોંઘારત નહોતી, તે વખત રાજ્યોના કર ઓછા હતા, તે વખતે આજના જેવા દુષ્ટ રોગો નિરંતર સતાવતા નહોતા, તે વખતે નાતવરાના વિનાશકારક રીવાજો નહોતા, તે વખતે ધર્મના તથા પંથોના આટલા બધા વાડા નહોતા

અને તેની સ્પર્ધાસ્પર્ધીના કલેશ નહોતા, તે વખતે બાઇસીકલો અને મોટરોનાં ખોટાં ખર્ચ નહોતાં, અને તેથી તે વખતના લોકો વિશેષ કરીને નિવૃત્તિમાં રહી પોતાના આત્માનો અને પરમાત્માનો વિચાર કરવામાં પોતાના સમયનો સદુપયોગ કરતા હતા. એ વખતના ગ્રંથોમાં નિવૃત્તિનો મહિમા ઘણો લખેલો છે પણ સમય ફરી ગયો છે, માટે હાલમાં એવા નિવૃત્તિના કે વૈરાગ્યના વિચારો આપણા બદલાયેલા સંસાર વ્યવહારમાં કામ આવે નહી. હાલ તો દરેક પ્રકારની ફરજ બજાવવાનો અને પ્રવૃત્તિનો સમય છે, એવા વખતમાં સાધુઓ અને કથાકાર બ્રાહ્મણોના ઉપદેશો આપણને આપણા કર્તવ્યમાં ઢીલા કરી નાંખે છે ત્યારે આપણે ખોટા વૈરાગ્યના વિચારમાં પડી જઇ અતોભ્રષ્ટ તતોભ્રષ્ટ થઇએ છીએ અને તેથી પણ ઘરડા બની જઇએ છીએ.

૬. ગરીબાઈ તથા તંગીઓને લીધે આપણી ચિંતાઓ વધી પડી છે, અને તે કારણથી શરીરને ઘસારો લાગી ઘડપણ વહેલું આવે છે. વગર જરૂરનાં ખરચ વાળાં મોજશોખમાં પૈસા ખરચીને જીંદગી ગુમાવીએ છીએ; ધંધા રોજગારમાં વધી પડેલી હરિફાઇને લીધે કસ નથી. નકામા ધંધામાં અને નકામી ચીજોમાં લોકો પોતાનું માનસિક બળ ગુમાવે છે; ઘણી જાતના વહેમ, ઘણી જાતની રૂઢી, ઘણી જાતની આભડછોતનાં બંધનો, ઘણી જાતના ધર્મના સાંકડા વિચારો, અને ઘણી જાતના હલકા સ્વાર્થના વિચારો, પ્રયાસો અને એવી ઘણીક હાનિકારક વાતોમાં આપણી જીંદગી ખતમ થાય છે. આપણે પરદેશી ચીજો વાપરીએ છીએ, તેથી પૈસો પણ મોટે ભાગે પરદેશમાં ચાલ્યો જાય છે અને આપણા દેશના લાખો ભાઇઓ ધંધા વિના બેકાર ટળવળે છે. આ બધાં કારણો દુખો તથા જંજાળોમાંથી ઘણી જાતની પીડાઓ, ચિંતાઓ અને ગરીબાઇ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી આપણને ઘડપણ વહેલું આવે છે.

૭ આપણે ઘડપણને હરઘડી યાદ કરીએ છીએ અને પાસે બોલાવીએ છીએ. દાંત પડી ગયા એટલે હું વહેલો ઘરડો થઇ જઇશ, ચશ્મા આવ્યાં એટલે મને ઘડપણ જલદી આવશે, ચામડી ઢીલી પડી એટલે હું હવે જલદી ઘરડો થઇશ, વાળ ધોળા આવવા લાગ્યા એટલે હવે મને ઘડપણ આવવા લાગ્યું. એવા સંકલ્પો કર્યા કરીએ છીએ. આપણે હંમેશાં આવા વિરૂદ્ધ દાખલાઓજ આપણી નજર આગળ ખડા કર્યા કરીએ છીએ. ૮૦ વરસનો બુઢો ૬૦ વરસના જેવો લાગતો હોય, અને ૪૦ વરસનો માણસ ૩૦ વરસના જેવો જુવાન પહેલવાન લાગતો હોય, એવા દાખલા આપણે જોતા નથી. ૮૦ થી ૯૦ વરસના માણસો કામ કરતા હોય છે, અને ૬૦ વરસના ઘણા માણસો ૪૦-૪૫ વરસની ઉમરના લાગે છે, તે આપણે યાદ રાખતા નથી, પણ ધોળા વાળ થયા, દાંત પડી જવા, અને બહેતાળાં આવવાં, એવી વાતો અને એવા માણસોને યાદ લાવી લાવીને આપણે આપણા શરીરનો તેમની સાથે મુકાબલો કરીએ છીએ અને ઘરડા થયેલા માનીએ છીએ.

ટૂંકામાં—આ બધી ભૂલોથી, મૂર્ખાઇઓથી, અને આપણે હાથેજ કરીને ઉભી કરેલી મુશ્કેલીઓ તથા કમ્બખ્તીઓથી આપણે આપણા આયુષ્યને ટુંકું કરીએ છીએ અને ઘડપણને વહેલું વહેલું તેડું કરીએ છીએ ?

વૈ. ક. સને ૧૯૧૧ પૃષ્ટ ૨૫૭.

ओरी अने आपणी अज्ञान स्त्रीओ.

Measles and unpardonable ignorance of our women.



શીળી તથા ઓરી જેવા અકસ્માત્ ફુટી નિકળતા રોગો ચાલે છે, ત્યારે એવા અસાધારણ સમયનો લાભ લઈને કેટલાક ધૂર્ત અને પાખંડી લોકો અને તેમાં વિશેષે કરીને પેટભરા બ્રાહ્મણો પોતાના સ્વાર્થ માટે અજ્ઞાન લોકોમાં અને ખાસ કરીને ભોળી (મુર્ખ) સ્ત્રીઓના મનમાં કેટલીક અસંભવિત અને હસવા સરખી વાતો ઠસાવી દે છે.

તે પ્રમાણે શીળી તથા ઓરીના સંબંધમાં તેમણે લોકોના મનમાં એવું ઠસાવેલું છે કે :—"એ રોગો કોઈ દેવ અથવા દેવીના કોપથી ઉત્પન્ન થએલા છે, માટે એ દેવદેવીને તૃપ્ત કરવી અને કંઈ પણ દવા નહિ કરવી, એટલું જ નહિ પણ દવા કરવાથી એ દેવી ઉલટાં કોપે છે."

જ્યારથી આ પાખંડ ઉભો થયો છે, ત્યારથી ઠામ ઠામ આવી દેવીઓ (શીતલા-માતા વિગેરે) અને દેવો (બળીયાકાકા)નાં પથ્થરનાં બાવલાં ઉભાં કરી તેમનો મહિમા વધારી દેવામાં આવ્યો છે.

જગતમાં વખતો વખત વિચિત્ર પ્રકારના વ્યાધિઓ ફાટી નિકળે છે, જેમાંના કેટલાક વખતો વખત દર્શન દે છે, પણ કેટલાક ઘણે કાળે ઉત્પન્ન થઈ આવે છે, ત્યારે આપણે તેમને કેવળ નવોજ રોગ ગણીયે છીએ. કોલેરા પણ એક એવોજ રોગ છે. થોડા વર્ષ ઉપર ઈન્ફલુએંઝા નામનો રોગ આખા દેશમાં ફાટી નિકળ્યો હતો. જેમ આ બધા હવામાં ઉડતા રોગો છે, તેમ શીળી અને ઓરી પણ એવાજ પ્રકારના રોગ છે, એમાં કાંઇ પણ શક નથી; જો તે રોગ છે તો તેને અટકાવવાના અને રોગનું નિવારણ કરવાના ઉપાય હોવાજ જોઈયે. ઘણાએક રોગોને અટકાવવાના અને દુરસ્ત કરવાના ઉપાયો શોધી કાઢવાને માણસજાત હજુ શક્તિવાન થએલ નથી, પણ તેથી એમ તો નહિ જ કહી શકાય કે તેને વાસ્તે કાંઈ ઉપાયો છે જ નહિ.

શીળી તથા ઓરીના ભયંકર વ્યાધિઓ જગતમાં લાખો બાળકોના ભક્ષ કરી જતા હતા, તે પણ આપણે નજરે જોયું છે અને થોડાં વર્ષ થયાં સુધારાના શિખરપર ચડેલી પ્રજાઓએ એ રાક્ષસીઓને જેર કરેલી છે તે પણ આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીયે છીએ.

એ લોકોએ બાલકોના શરીરમાં એક પ્રકારનો ચેપ ઉતારીને એ ભયંકર વ્યાધિઓને લગભગ નિર્મૂળ કરેલ છે, ત્યારે આપણા મનમાં પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થાય છે કે, બિચારા અજ્ઞાન હિંદુ લોકોની એ રાક્ષસી દેવીઓ ક્યાં ભરાઈ બેઠી હશે અને તેઓ કેમ કાંઈ બોલતી નથી?

ખરૂં છે કે, ગોશીતલાનો શોધ થયા પછી અને એ ચેપ બાલકોના શરીરમાં ઉતાર્યા પછી એવાં કેટલાંક છોકરાંઓને ઓરી અને શીળી નિકળી આવે છે, તથાપિ આ શોધ પહેલાં બાળકોનો જે મરો થતો હતો, તેને સોમે હિસ્સે પણ હવે થતો નથી, એટલી એ શોધી કાઢેલા ચેપે અસર કરી છે.

પરંતુ સંતાપની વાત એ છે કે ભોળી અને અજ્ઞાન હિંદુ સ્ત્રીઓએ હજુ પેલી રાક્ષસી દેવીઓ ઉપરથી પોતાની શ્રદ્ધા ઓછી કરી નથી; તેઓ નજરે દેખે છે કે શીળી કઢાવવાથી તેમનાં બાળકો શીળીના હુમલામાંથી મોટે ભાગે બચે છે, અને તેથી ઓરી અને શીળી એ કોઇ દેવ દેવીનું કૃત્ય નથી, પણ માત્ર ચેપી રોગ છે, અને રોગ હોવાથી તેનો ઉપાય અવશ્ય કરવો જોઈયે, તેમ છતાં ઓરી નિકળેલાં બાલકોને દવા આપવાને તેઓ હજુ આનાકાની કરતી માલુમ પડે છે.

ઘણા પુરૂષો પણ સ્ત્રીઓની પેઠે બૈરિક સ્વભાવને છોડતા નથી. અહો! ધર્મ સંબંધી ખોટા વહેમો અને ખોટી રૂઢીઓએ અજ્ઞાન માણસોમાં કેટલું ઉંડું મૂળ નાંખેલું છે! તેનો આ એક જીવતો દાખલો છે.

અમદાવાદમાં ચાલતા ઓરીના મરજમાં કેટલાંક મૂર્ખ બૈરાંઓની હઠીલાઇથી બગડી ગયેલાં બાલકોની હકીકત સાંભળી મને ત્રાસ છુટયો હતો. તે હકીકત એવી હતી કે મરતાં સુધી પણ "બળીયા કાકા બચાવશે" એમ બોલી મૂર્ખ બૈરાંઓએ દવા કરવા દીધી નહિ હતી.

શીળી તથા ઓરી એ ચેપી રોગ છે, અને બાળકની જીંદગી ભયમાં આવી પડે ત્યારે તેને દવા અવશ્ય આપવી જોઈયે. એ વાતનો સુશિક્ષિત ડાકટરો અને વૈદ્યો સ્વીકાર કર્યા વિના રહેતા નથી.

ઓરી નિકળેલાં બાલકની સ્થિતિ સારી હોય ત્યાંસુધી તેને દવા નહિ આપવામાં આવે તો ચાલશે, તથાપિ મારા વિચાર પ્રમાણે વધારે નિર્ભય રસ્તો તો એ છે કે, હુંશિઆર ડાકટર કે વૈદની સલ્લાહ લઇને બાળકની જીંદગી જોખમમાં ન આવી પડે, એટલે દરદ વધી ન જાય, તેને માટે પ્રથમથીજ યોગ્ય ઉપચાર ચાલતો રાખવાની જરૂર છે.

મુશ્કેલીમાં આવ્યા પછી એટલે કે તાવ અને કફ વધી ગયા પછી અથવા ઓરીની ગરમી શરીરમાં સમી ગયા પછી કોઇ પણ ઇલાજ કાર કરી શકતો નથી. ઘણાંએક અજ્ઞાન માબાપો ઓરી નિકળેલા બાળકને ઓરી નમ્યા પછી તરત નવરાવે છે, પવનમાં ફેરવે છે, તથા બહુજ શરદી કરી નાંખે એવા ઠંડા પદાર્થો ખવરાવે છે, અને તેથી એકદમ કફ વધી જઇ બાળક ભયભરેલી હાલતમાં આવી પડે છે.

વાસ્તે લોકોએ દેવદેવીની ઘેલછા છોડી દઇ યોગ્ય ઉપાય કરવાને ચુકવું નહિ. બળીયાકાકા સારૂં કરશે એવો ખોટો વિશ્વાસ રાખવાથી શું ફળ છે?

કેમકે બળીયાકાકા તો જીવ લેવાને આવેલા હોય છે, તેનો વળી વિશ્વાસ કેવો!

વૈ. ક. સને ૧૮૯૪, અંક ૨.

जुना विचारना लोकोनी दयाजनक स्थिति.

A Pitiable Case - Want of Moral Courage.

જુના વિચારના લોકોમાં ચાલતા મૂર્ખાઇ ભરેલા વ્હેમો અને ક્રૂર રૂઢીને તાબે થવાના નિર્લજ હિચકારાપણા (Want of Moral Courage) નાં અનેક દૃષ્ટાંતો આપણી

દૃષ્ટિએ પડે છે. એવા પ્રકારનો એક દુઃખદાયક પ્રસંગ મારા જોવામાં આવતાં મારા દિલને ઘણુંજ લાગી આવ્યું; હિંદુ લોકોની અજ્ઞાનતાને માટે મને ઘણોજ પરિતાપ થયો; અને એ લાગણી તથા પરિતાપને શમાવવાના બીજા કોઇપણ ઉપાયના અભાવે અથવા અશકયપણાને લીધે અત્રે એ ઉભરાના શમનરૂપ ઉપચારમાં થોડા શબ્દો લખવાની મને જરૂર પડી છે.

મને પ્રાપ્ત થયેલા આ પ્રસંગની હકીકત એવી છે કે એક વીશ વરસની બાઇનું પિયર તેમજ સાસરૂં આ શહેરમાં છે. બાઇ એક કેવળ જુના વિચારનાં મૂર્ખ માબાપની દીકરી છે ને તેને એક અર્ધદગ્ધ કુટુંબમાં દીકરાની વહુ થવાનું પાનું પડેલું છે. બિચારી સ્રીનો જુવાન ધણી ભણેલો અને શાણો છતાં માબાપના મોઢા આગળ પરતંત્ર છે. આ જુવાન સ્રી કેટલોક સમય થયાં જ્વર અને યકૃત (લિવર) ના વ્યાધિથી પિડિત છે. ઘણી-એક નાતોના પાપી અને પ્રાણઘાતક રીવાજ પ્રમાણે વહુની સાસરામાં ઘણી કિમ્મત નહિ હોવાથી પૈસાના લોભથી આ બાઇને માટે સાસરીયા તરફથી દવા દારૂની ઉપેક્ષા થયેલી જણાય છે. અને પીયરીયાં વહેમી અને મૂર્ખના સરદાર હોવાથી દવાના યોગ્ય ઉપચારનો સીધો રસ્તો લેવાને બદલે દોરાધાગા, ધુપધાપ, બાધા માનતા, અને ભૂતપ્રેતના ભવાડામાં પડી ગયાં છે. દીકરા દીકરીઓનો સ્નેહ ભરેલો સંબંધ બાંધી પાછળથી વહે-વાઇઓમાં વેર બંધાવું, એ હિંદુઓમાં સેંકડે નવાણું કુટુંબનો નિર્લજ વહીવટ થઇ પડેલો છે. એવા વહીવટમાંથી આ કુટુંબો મુક્ત હોય એવી આશા આપણે રાખવીજ ન જોઇએ. પછી જોઇ લો તમાસો ? ખરે દયાજનક અને સંતાપકારક તમાસો ? બિચારી બાઇ કમોતે મરવાની ? સાસુ સસરો કહે છે, " તેનાં માબાપ વેઠ કરશે, આપણે શામાટે ચિંતા કરવી. આપણે દવા કરીએ છીએ, તેનાં માબાપ ભૂત ભવાડાની ભલામણ કરે છે ને તેમ નથી કરતા તો નાત જાતમાં આપણને વગોવે છે; માટે છો તેના માબાપને કરવું ઘટે તે કરે આપણે બોલવું નહિ." જુના વિચારના અને લોકલાજથી કરવા વાળા લોભી સસરાના આવા મૂર્ખાઇ ભરેલા વિચારોથી તેનો ભણેલો પુત્ર ભારે વિમાસણ અને વિચારમાં પડી ગયો પણ પરતંત્રપણું અને માબાપ પ્રત્યેના સ્વાભાવિક શરમના પડદાએ તેને લાચાર બનાવી દીધો ! તેની આંખમાં છુપાં અશ્રુ આવ્યાં અને તે અશ્રુએ મારા અંતઃકરણમાં દ્રાવ કર્યો ! એ દ્રાવે આ થોડી લીટીઓ લખી કાઢવા મને ઉશ્કેર્યો. અજ્ઞાન, વ્હેમ અને રૂઢી કેવો અનર્થ કરે છે, તે જાણવાને માટે આ એકજ દષ્ટાંત બસ છે. વ્હેમની જાળમાં ફસાઇ લોકો પોતાનાં પ્યારાં સંતાનોને કમોતે મારે અને નાતજાતના અપવાદથી ડરીને તેમને નશીબ અથવા મોતના સ્વાધીનમાં સોંપે, એ શું થોડા ખેદની વાત છે ! હજારો દરદીઓ આ પ્રમાણે કમોતે કરે છે. અજ્ઞાન અથવા કેળવણીનો અભાવ એજ આ ખરા-બીનું મૂળ છે. જ્યાંસુધી આપણા લોકો વિદ્યાના સારા સંસ્કારથી અપૂર્ણ રહેશે ત્યાંસુધી આ ખરાબીનો અટકાવ થવાનો નથી. પ્રજામાં જેમ બને તેમ જલદી ઉંચી કેળવણી અને સુઘડ વિચારોના સંસ્કારો પાડો કે જેથી મનુષ્યને નહિ છાજે એવી અધમતા અને ક્રુરતાનો અટકાવ થાય.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૭ ફેબ્રુઆરી અંક ૨ પૃષ્ટ ૧૩૫

पोशाकनुं प्रयोजन.

Dressing, not for show, but for Protection.

વૈદ્યવિદ્યા શરીર સંરક્ષણને માટે છે, અને ખાનપાનની પેઠે પોશાક પણ શરીર સંરક્ષણને માટે નિયુક્ત થયેલો હોવાથી તેપણ વૈદ્યવિદ્યાની સાથે સંબંધ ધરાવનારો ઘણોજ અગત્યનો વિષય છે. અમારા મનમાં વૈદક સંબંધી બીજા વિચારોની સાથે પોશાક સંબંધી થોડો વિચાર કરવાનો ખ્યાલ ઉદ્દભવ્યો. કોઈપણ વસ્તુ અથવા વિચાર કે વિષય ઉપર વિચાર આવતાં તે વસ્તુના મુખ્ય ઉપયોગના હેતુ ઉપર વિશેષ ધોરણ રાખવાની જરૂર છે. વૈદ્ય-વિદ્યા એ એક એવી વિશાળ દૃષ્ટિવાળી અને સામાન્ય વિદ્યા છે કે, તેનો વિચાર કરવામાં ખંડ, દેશ, નાત, જાત કે ધર્મ કોઈપણ પ્રકારનો પક્ષપાત કે ભેદ પાડી શકાય નહિ. નાત, જાત, દેશ કે ધર્મના ભેદે પોશાકનું ધોરણ ગમે તેવું રાખવામાં આવેલું હોય તથાપિ વૈદ્ય-વિદ્યાની સમદૃષ્ટિ તો શરીર સંરક્ષણ ઉપરજ પોતાનો વિચાર આપી શકે છે. વૈદ્યવિદ્યાને મનથી તો પાઘડી અથવા ટોપી, ધોતીઉં અથવા પાટલૂન અને કોટ અથવા અંગરખું સર્વ સમાનજ છે. તે બધાની યોજના શરીર સંરક્ષણના અર્થે થયેલી હોવી જોઈએ, આટલોજ તાત્પર્ય છે. પરંતુ માણસ જાતના મમતી અને અભિમાની મને પોતાની વસ્તુને વિશેષ પ્રિય માની છે, અને પારકી વસ્તુ અથવા પારકા રીતભાતને ભ્રષ્ટ અને નિંદ્ય માની લીધી હોય એમ સમજાય છે. જેમ બીજી બાબતોમાં આપણને આપણુંજ ઉત્તમ માનવાની અને પરાઈ વસ્તુ કે રીત રિવાજને અધમ માનવાની આપણને સ્વભાવથીજ આદત પડી ગઈ છે, તેમ પોશાકની બાબતમાં પણ એવાજ વિરુદ્ધ વિચારો આપણા મગજમાં ઘર કરી રહ્યા છે. જગતમાં સારગ્રાહી મનુષ્યો બહુ થોડા છે. વળી પોશાક પહેરવાની બાબતમાં મમત શાનો જોઈએ? પોશાક બતાવવા માટે છે કે રક્ષણ માટે છે? તમો તેનો શો ઉત્તર આપો છો? યોગ્ય ઉત્તર તો એજ અપાશે કે પોશાક રક્ષણ માટેજ છે, બતાવવા માટે નથીજ. પરંતુ દીલગીરીની વાત એ છે કે જગતમાં ઘણા માણસો પોશાક રક્ષણ માટે પહેરતા હોય તેનાં કરતાં વિશેષે કરીને શોભા અથવા બતાવવા માટે પહેરે છે. અને એથી પણ વધારે ઘેલાઈ એ જોવામાં આવે છે કે, કેટલાક સ્વાભિમાની લોકો પોશાકના સારાસારપણાનો વિચાર કર્યા વિના તેમ શોભાનો પણ વિચાર કર્યા વિના કુલાચાર કે દેશાચારથી ચાલતા આવેલા પોશાકને વળગી રહેવામાં મોટું માન સમજે છે. પણ અમે તો એમજ કહીએ છીએ કે જ્યાં શરીર રક્ષણનોજ મુખ્ય હેતુ છે ત્યાં આવો મિથ્યા આગ્રહ શામાટે હોવો જોઇએ? અમે તો એમજ કહીએ છીએ કે પોશાકનો આકાર ગમે તો ઇંગ્લાન્ડથી ઉત્પન્ન થઈને આવ્યો હોય, ગમે તો અમેરિકાથી આવ્યો હોય, ગમે તો આફ્રિકા ખંડના અપ્રસિદ્ધ ખુણામાં વસનારા હબસી લોકોની કલ્પનામાંથી જન્મ પામેલો હોય કે ગમે તો આર્યાવર્ત્તના આર્ય લોકોની ઉદાર અને સાદી રહેણી કરણીમાંથી પ્રચલિત થયેલ હોય, તથાપિ જો તે આકાર શોભા કરતાં પણ શરીર રક્ષણની બાબતમાં વધારે બંધ બેસતો હોય તો તે શામાટે પસંદ નહિ કરવો?

જગતના લોકોના ચાલતા પોશાક સંબંધી અત્રે વિસ્તારથી વિચાર કરવાનું પ્રયોજન નથી; કયા દેશમાં કયો પોશાક કયારે ઉત્પન્ન થયો અને શા હેતુથી ઉત્પન્ન થયો એ વિષય

બહુ મહત્વનો નથી. મહત્વની વાત તો એટલીજ છે કે કયા કયા દેશમાં કઈ કઈ ઋતુમાં કેવા કેવા પ્રકારના પોશાકની જરૂર છે, કે જેથી શરીરનું સારી રીતે રક્ષણ થઈ શકે. આપણા દેશનાજ પોશાકનો વિચાર કરીએ તો પોશાક એક તરેહનો નથી, તેમ જે પોશાક હાલમાં પહેરાય છે તે પરંપરાથી પ્રાચીન કાળથીજ ચાલતો આવે છે એમ પણ નથી. કાળે કરીને પોશાકમાં ઘણો ફેરફાર થયો છે. જે ફેરફાર થાય છે તે સારોજ થાય છે અથવા નઠારોજ થાય છે એવા નિર્ણયપર પણ આપણે આવી શક્તા નથી. પરંતુ પોશાક સંબંધી અત્રે આટલું વિવેચન કરવાનું પ્રયોજન માત્ર એટલુંજ છે કે પરાયા પોશાકનો કેવળ અભાવ અને અનાદર કરી પરાયા પોશાકના ભભકામાં ભ્રમિત બની પોતાના દેશનાં હવાપાણીને અનુકુળ દેશી પોશાકમાંથી ગ્રહણ કરવા યોગ્ય પોશાકનો ત્યાગ કરવો, એ અમારા વિચાર પ્રમાણે મિથ્યા મમત્વ અથવા એક પ્રકારનો ઉન્માદ છે.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૬ પૃષ્ટ ૫૩.



बीडी पीनाराओने उपयोगी सूचना.

આ દેશના જુવાનીઆઓમાં બીડી પીવાનો ચડસ દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે, અને નાની ઉમરના છોકરાઓ પણ એ ખરાબ વ્યસનના ભોગ થઇ પડતા નજરે પડે છે. બીડી કોણે પીવી, કયારે પીવી અને કેવી રીતે પીવી, તેનું પણ કશું ધોરણ જોવામાં આવતું નથી. આમ ધોરણ વિના બીડી પીવાનો પવન વધવાથી પરિણામે હાનિજ છે, અને લાભ કશો પણ હોય એમ કહી શકાતું નથી.

તંબાકુ પીવા માટે માણસોએ જુદાં જુદાં સાધનો શોધી કાઢયાં છે. હુક્કા, ચલમ, નળીઓ અને બીડીઓ, એ સર્વ તંબાકુ પીવાના સાધનો છે. મહેનત, શ્રમ, અને ખર્ચનો બચાવ કરવા માટે માણસોએ હુક્કા મૂકીને ચલમો લીધી, ચલમો મુકીને નળીઓ શોધી કાઢી અને એમાં પણ પડતી અગવડ અને ખટપટનો બચાવ કરવા સારૂ પાંદડાની વાળેલી બીડીઓ પીવાની સૌથી સહેલી રીત પસંદ કરી, પણ એવા સહેલા ઉપાયો શોધી શ્રમનો અને ખર્ચનો બચાવ કરવા જતાં તેમણે પોતાના શરીરને થતી હાનિ કે લાભનો વિચાર બાજુપર રાખી દીધો છે. તંબાકુ પીવાથી જો કાંઇપણ લાભ હોય તો તે હુક્કા મારફત પીવાથી લાભ છે અને તેનાથી જે ભારે હાનિ થાય છે તે હુક્કા મારફત પીવાથી ઘણી થોડી થાય છે! આપણા દેશમાં વિશેષ કરીને સર્વત્ર હુક્કા પીવાનોજ ચાલ હતો અને હજુ પણ ગામડાઓમાં વિશેષ કરીને હુક્કા પીવાનો રીવાજ કાયમ રહેલો છે. આ દેશના પાટીદારો, કણબીઓ, ગરાશીઆઓ અને તેમના સહવાસમાં આવનારી બીજી હલકી જાતમાં પણ હુક્કા પીવાનો ચાલ વિશેષ જોવામાં આવે છે. જે ખરાબી થતી ચાલી છે તે શહેરોમાં થઇ છે. શહેરોમાં બ્રાહ્મણ, વાણીયા જેવી ઉંચી જાતના લોકોમાં પણ તંબાકુ પીવાનું વ્યસન વધવા માંડયું છે; અને સર્વ પ્રકારની નાજુકાઇથી સાથે તંબાકુ પીવામાં પણ તેમણે પસંદ કરેલી નાજુકાઇએ તેમની ખરાબી કરવા માંડી છે. તંબાકુ પીવાની જે હલકામાં હલકી અને વિશેષ હાની કરનારી બીડીની રીત તે શહેરોમાં પ્રસરી છે.

હાલમાં તંબાકુ પીનારા દુનિયામાંના કેટલાક અનુભવીઓ પોતાનો એવો અનુભવ જાહેર કરે છે કે તંબાકુ પીવાની સૈાથી સારી અને ફાયદેમંદ રીત હુક્કો પીવાની છે,

અને તેથી સુધરેલી દુનિયામાં પણ હવે ફેશનેબલ સીગારેટ અને પાઇપો (નળીઓ) ને છોડી દઇને હુક્કા પીવાનું પસંદ કરવા માંડ્યું છે. તંબાકુ પીવાના સંબંધમાં કેટલીક ઉપયોગી સુચનાઓ એક જરમન તબીબે એક ચોપાનીયામાં પ્રગટ કરેલી છે, જેનો કેટલોક સાર અમે નીચે આપીએ છીએ. તંબાકુ પીનારાઓના મોઢાં, દાંત, હોજરી ફેફસાં, હૃદય અને ચામડીની ઘણાં વરસ સુધી તપાસ ચલાવી મેળવેલા અનુભવ ઉપરથી તે ડાકટર જણાવે છે કેઃ—

નારતો કર્યા પહેલાં અથવા હોજરી ખાલી હોય તે વેળાએ કદિપણ બીડી પીવી નહિ. નાચતાં નાચતાં કે દોડતાં દોડતાં, સાઇકલ ઉપર સ્વારી કરતાં કરતાં, પહાડ પર ચડતાં ચડતાં, હલેસા મારતાં કે થાક લાગે એવી કાંઇપણ કસરત કે કામ કરતી વેળાએ કોઇએ પણ બીડી પીવી નહિ ફ્રેન્ચો અને રશિયન લોકોને નાકવાટે બીડીનો ધુમાડો કાઢવાની ભુંડી ટેવ પડેલી છે, પણ નાકવાટે ધુમાડો અંદર લેવાથી કે બહાર કાઢવાથી ઘણી હાનિ છે. બીડીનો ધુમાડો જેમ નાક આગળથી દૂર રાખવો તેમ આંખ આગળથી પણ દૂર રાખવો. તંબાકુ પીવાની નળી ટુંકી કરતાં જેમ લાંબી હોય તેમ વધારે સારૂં; તંબાકુ પીવા માટે લાંબી નળીનો ઉપયોગ બહુ લાભકારક થઇ પડે છે. બીડીનો ચાર પંચમાંઉશ (⅘) જેટલો ભાગ બળી રહ્યા પછી વધારે વખત તે બીડી નહિ પીતાં ફેંકી દેવી. બીડી પીનારાઓએ એક પ્યાલા પાણીમાં એક ચમચો ભરી મીઠું નાખી તે વડે પોતાનું મોઢું સાફ કરવું અને રાત્રે એ પાણીવડે કોગળા કરવા તેમજ દાંત વચ્ચેના સઘળા ખાડાઓ તે પાણીથી બરાબર સાફ કરવાની સંભાળ લેવી.

ઈંગ્લંડ દેશમાં નાનાં નાનાં છોકરાઓ સીગારેટ બીડી પીવાની લતમાં ફસાઈ પડેલાં છે, અને તે વિષે એ દેશમાં જ્યાં ત્યાં ચર્ચા ચાલે છે. એ દુષ્ટ વ્યસન વિષે વૈદ્યકમંડળ વિચારો ચલવે છે. અને બીડીથી શી ખરાબી થાય છે તેની અજમાયેશ થવા લાગી છે. "જરવીશ એસ વ્હાઈટ" કરીને એક વિદ્વાન ડાકટર એક બીડીના વ્યસનીનો આશ્ચર્યકારક દાખલો આપે છે, જે દાખલો અત્રે ટાંકી લઇ આ દેશના અમારા બીડીના ચુસ્ત ઉપાસકોનું તે તરફ લક્ષ ખેંચવામાં આવે છે. ડાકટર જરવીસ જણાવે છે કે—"મારા હાથમાં એક કેસ એવો આવ્યો હતો કે, જેમાં વધારે બીડી પીવાથી હાડકાં ઘણાંજ નબળાં પડી જઇને એક અઢાર વરસના જવાનનું બીડીના વ્યસનથીજ મૃત્યું નીપજ્યું હતું. એ જુવાન અકસ્માત પડી ગયો અને તેથી તેની જાંગનું હાડકું વચમાંથી ભાગી ગયું. તપાસ કરતાં તે જુવાન માણસનાં હાડકાં ઘણાં નબળાં અને વાંકાં ચુંકાં થઇ ગયેલાં માલમ પડયાં. તે છોકરાના બાપે જણાવ્યું કે "તેનો દીકરો સદા નબળો અને રોગી છે. તેને પ્રસંગે પ્રસંગે વાઈ (ફેફરૂં) આવે છે તેથી તેના હાડકાં નબળાં છે." ઉપર લખી સખ્ત ઇજા થવાને લીધે તે છોકરાને હોસ્પીટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. હોસ્પીટલમાં લઈ ગયા પછી વધુ તપાસ ચલાવતાં માલમ પડયું કે તે જુવાન જબરો બીડી પીનાર હતો. તેને બીડી પીવાનું બંધ કરતાં તેની હાલત સુધરી ગઇ અને હાડકાંને નુકશાન થતું અટકયું. સારો થયો. બાદ હોસ્પીટલમાંથી છુટો થયા પછી તે જુવાને ફરી બીડી પીવાનું શરૂ કર્યું અને તેથી ફરી પાછો લથડી ગયો તથા તેનાં હાડકાંને ફરી બે વાર નુકશાન થયું. ત્યાર પછી થોડાજ વખતમાં ફેફસાંના દરદથી મરણ પામ્યો. વૈ. ક. સને ૧૮૯૮ પૃષ્ટ ૯૭

उत्तर दिशा तरफ माथुं राखीने सुवानो अभिप्राय.

ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખીને સુવાનો ચાલ જુના વખતથી ચાલતો જોવામાં આવે છે. આ ચાલ વૈદકશાસ્ત્રના અભિપ્રાયને અનુસરી ઘણાંએક નિયમો ધર્મ અને આચાર દાખલ કરેલા છે, અને તેથી તેવા નિયમો ધર્મની આજ્ઞા તરીકે અથવા વહેમ તરીકે અજ્ઞાન તેમજ સજ્ઞાન વર્ગમાં પળાતા જોવામાં આવે છે. હિંદુ કુટુંબની એક અજ્ઞાન સ્ત્રી પણ જાણે છે કે પશ્ચિમ દિશામાં માથું રાખીને સુવાય નહિ. શું કરવા સુવાય નહિ તે તેની બલાયત જાણે છે. "ઘરડાઓ કહેતા આવેલા છે કે દક્ષિણ કે પશ્ચિમ દિશા તરફ માથું કરીને કે ઓશીકું કરીને સુવાથી પાપ લાગે છે." આ સિવાય તેઓ વિશેષ કાંઈ જાણતા નથી. આવી જેટલી વાતો ધર્મના રૂપમાં કે રૂઢી અથવા વહેમની સત્તા નીચે પળાતી જોવામાં આવે છે, તે બધી વાતો વહેમથીજ ભરેલી અને ખોટી સમજી હાલની નવી પ્રજા તે તમામ રીવાજો અને આજ્ઞાઓનો અનાદર કરે છે; કેમકે તેઓ કાંઈ પ્રત્યક્ષ અનુભવ, લાભ કે હાનિ જોયા વિના કોઈપણ વાતને માનવાને ના પાડતા જણાય છે, અને વિચાર કરવાની તો આપણામાં શક્તિ નથી એટલે સારૂં અને નઠારૂં સર્વ વહેમના પ્રવાહમાં તણાતું જાય છે. પણ શોધક બુદ્ધિ એવા પ્રાચીન રીત રીવાજો આજ્ઞાઓ અને વહેમ ભરેલી વાતોમાંથી પણ સારને શોધી કાઢે છે. એ બુદ્ધિ પશ્ચિમની પ્રજાને વરેલી છે; તેઓ પ્રાચીન રૂઢીઓમાંથી અથવા કલ્પના શક્તિમાંથી જન્મ પામતાં અખતરાઓ વડે ઘણી ઘણી જાણવા જેવી વાતો શોધીને બહાર પાડે છે; જેમાંની ઘણી વાતો કારણ સમજ્યા વિના આપણા દેશમાં પળાતી જોવામાં આવે છે.

ઉત્તર દિશામાં માથું રાખીને સુવાના ચાલને વહેમની વાતોમાં નહિ ગણવાને માટે કેટલાક ફ્રેન્ચ વિદ્વાનો ભલામણ કરે છે. તેઓ જણાવે છે કે ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખીને સુવું એ વિદ્યાના નિયમોને અનુસરતું છે. તે વિદ્વાનો જણાવે છે કે, દરેક માણસ વીજળી ઉત્પન્ન કરનારી એક જાતની "બેટરી" જેવો છે; એટલે કે તેનું માથું અને પગ વીજળી ઉત્પન્ન કરનારા બેટરી માંહેના "ઇલેકટ્રેકસ"નું કામ બજાવે છે. એ વિષેની સાબીતી ફ્રાન્સની વિદ્વાનોની મંડળીએ ફાંસીની સજા પામેલા એક શખ્સની લાશ ઉપર કરેલા સંખ્યાબંધ અખતરા ઉપરથી મળેલી છે. જેવો તે માણસ મરણ પામ્યો તેવીજ તે વિદ્વાનોએ તેની લાસ એક ગોળ થાળી ઉપર મુકી હતી, જે થાળી તેની મધ્યમાં આવેલા એક દાંડા (ખીલા) ઉપર બહુ સહેલાઇથી ગોળ ચક્રના આકારમાં ફરી શકતી હતી. થાળી ઉપર લાસ મેલવામાં આવતાંજ તે થાળી ધીમે ધીમે હાલવા લાગી હતી અને થોડી વારે લાસનું માથું ઉત્તર દિશા તરફ જવા પછી તે થાળી પાછી સ્થિર થઈ થોભી હતી આ ઉપરથી પછી તે થાળીને બહુ સંભાળથી ફેરવીને ઉત્તર દિશા તરફ લાસના પગ રાખવામાં આવ્યા પણ તે સ્થિતિમાં તે ઘણીવાર નહિ રહેતાં ઉત્તર ધ્રુવ તરફના ખેંચાણને માન આપી લાસનો માથા તરફનો ભાગ ધીમે ધીમે પાછો ઉત્તર દિશા તરફ જઈ અટક્યો હતો. એ પ્રમાણે ઘણીવાર અખતરાઓ કરી જોવામાં આવ્યા હતા. જે સઘળા ઉપર પ્રમાણે જ ફતેહમંદી સાથે સાબીત થયા હતા. માત્ર લાસ કોહીને અથવા બગડીને જ્યારે તેમાંથી વીજળીક પ્રવાહ અથવા શક્તિ બંધ પડી જતી હતી ત્યારે જ તેનું ખેંચાણ બંધ પડતું હતું. વૈ. ક. સને ૧૮૯૮, પૃષ્ટ ૧૧૪.

ખોટી શરમ ગુન્હા બરાબર છે.

ખોટી શરમ અથવા ખોટી લાજથી જગતમાં ઘણાં માઠાં પરિણામ નિપજતાં નજરે પડે છે. શરમ સંસારની કેટલીક વાતોને પ્રસિદ્ધ કરવાને આનાકાની કરે છે, અને સંસારમાં કેટલાક એવા પણ બનાવો બને છે કે શરમને લિધે તેના છુપાવનારા પશ્ચાતાપનું પાત્ર બને છે. એટલુંજ નહિ પણ અંતે તે બનાવો જગત જાણ્યા વિના રહેતું નથી; અને જગત જાણે છે ત્યારે આપણે ઉલ્ટા વિશેષ તિરસ્કારનું પાત્ર બનીએ છીએ.

ઉપરી અને તાબેદાર, મોટા અને નાના, માબાપ અને છોકરાં; એ સર્વની વચમાં શરમનો પર્દો રહેલો છે, અને પર્દો સારો છે, તથાપિ તે પર્દાને એટલો દૃઢ નહિ થવા દેવો જોઇયે કે યોગ્ય પ્રસંગે અવશ્ય જરૂર પડે તો વિવેકની હદમાં રહીને, તેઓ પરસ્પર ખુલ્લો નહિ કરી શકે.

શરમને લિધે ઘણાએક ચાકરો પોતાનું દુઃખ અથવા પોતાની ખરી દાદ પોતાના શેઠને કહી શકતા નથી, શરમને લિધે છોકરાં પોતાના દિલની વાત માબાપોને નહિ કરતાં મનમાં મુંઝાય છે; શરમને લિધે અથવા ગેર વ્યાજબી વિવેકના રક્ષણના માટે માબાપો પોતાના અપરાધી અથવા દુરાચરણી છોકરાંને યોગ્ય સૂચના આપી શકતાં નથી.

શરમને લિધે સ્ત્રીઓ પુરૂષોથી અથવા પુરૂષો સ્ત્રીઓથી કેટલીક વાતો ગુપ્ત રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને શરમને લિધે લોકો પોતાનાં ગુપ્ત દરદો પોતાના સ્નેહી સંબંધીને કહેતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ વૈદો અને ડાકટરો આગળ પણ પોતાની ખરી હકીકત કહેવાની આનાકાની કરતા જણાય છે.

પરિણામ એ આવે છે કે આ પ્રમાણે ખોટી શરમમાં રહીને દિવસો કાઢવાથી દિલનું અને શરીરનું દુઃખ વધીને અસાધ્ય બને છે.

હદ ઉપરાંત સભ્યતા જાળવવા સારૂ માબાપો જાણતાં છતાં પોતાના દુરાચારી પુત્ર કે પુત્રીને અથવા શિક્ષકો પોતાના શિષ્યોને ખુલ્લી રીતે શિખામણ કે સલાહ આપવાને આંચકો ખાતાં જણાય છે. આવા બનાવોની શરૂઆતમાં ઉપેક્ષા (ગફલત) થાય છે, અને પછી વાત વધી ગયા પછી જાગવું એ નિરર્થક થઈ પડે છે.

દરેક નાતજાતનાં લંપટ સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો હોય છે, તેઓ અનુભવ વિનાનાં જુવાન છોકરાંઓને લાલચમાં નાંખી દુરાચરણને રસ્તે દોરી જાય છે, એવું આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇએ છીએ. તેમ છતાં કેટલાક ગાફલ માબાપો શરમને લીધે પોતાના પુત્રો કે પુત્રીઓને ઘરની બહાર મોકલતી વખત તેમને એવી લાલચોમાં નહિ લપટાવા સંબંધે શીખામણનો એક શબ્દ પણ કહેતાં નથી. જે શરમનું પરિણામ દુરાચરણનો પ્રતિરોધ કરવાને બદલે ઉલટો પ્રવેશ કરાવે તે શરમ શું કામની!

માટે માબાપોએ તેમજ શિક્ષકોએ વિવેકની હદમાં રહીને પ્રસંગોપાત આવી વાતોના ઇસારાથી જુવાન છોકરાઓને પ્રથમથીજ સાવધ કરવાં જોઇયે.

જેઓ લાજ ખોટી—ખોટી શરમને લિધે આ ફરજ બજાવી શકતા નથી, તેઓ ઇરાદાપૂર્વક ઇશ્વરના અને માણુસ જાતના અપરાધી ઠરે છે.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૪ અંક ૩.

તંદુરસ્ત છોકરાં શી રીતે ઉત્પન્ન થાય.

આ સૃષ્ટિમાં પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા ઘણીજ બલવાન છે અને એ ઇચ્છા સર્વ પ્રાણીઓમાં કુદરતે સ્વાભાવિક રીતે મૂકી હોય એમ સમજાય છે. આ વિષયમાં એક તરફ સર્વ પ્રાણીઓના રાજા બુદ્ધિશાળી માણસ અને બીજી તરફ બુદ્ધિની બક્ષિસ વિનાનાં બીજાં પ્રાણી; એ બેનેા વિચાર કરતાં કુદરતના અપાર ડહાપણની પ્રતિતી મળે છે. જેમકે કુદરતે વિચાર કરવાની શક્તિ આપી નથી, તેમને એવું અકલિત ઇંગીતજ્ઞાન અથવા પ્રેરણાબુદ્ધિ પ્રાપ્ત થએલ છે કે, તે પ્રાણીઓ એ પ્રેરણા બુદ્ધિ વડે કુદરતી નિયમોને આધીન થઇ નિરંતર વર્તતાં હોય એમ જોવામાં આવે છે. ખાવાની, પીવાની, સુવાની અને મળ-મૂત્ર કરવાની તેમને જેમ કુદરતી રીતે નિયમીત વખતે ઇચ્છા થાય છે, તેમ નર અને માદાના સંયેાગની ઇચ્છા પણ ચેાક્કસ મુદ્દતેજ થાય છે, અને તેથી તે પ્રાણીઓમાં સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા કાર્યમાં અતિયેાગ કે ગિથ્યાયેાગ થવાનેા ઘણેા થેાડેા સંભવ છે, પરંતુ માણુસ-જાતના સંબંધમાં જુદેાજ પ્રકાર છે.

માણસને ઇશ્વરે બુદ્ધિનેા ઉપયેાગ કરીને વર્તવાની અને સારાસાર સમજીને કાર્ય કરવાની શક્તિ આપેલી હેાવાથી માણુસ પેાતાની મુર્ખાઇ અથવા ડહાપણથી ઉત્પન્ન થતાં સુખ કે દુઃખ ભેાગવવાને પાત્ર છે.

નર અને માદાનેા સંયેાગ થવાની ઇચ્છા કુદરતીજ છે, તથાપિ વિચારવંત માણુસ જાતને માટે ઇચ્છા નિયમવાળી હેાવી જોઇયે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના આ કાર્યને આપણે પવિત્ર માનેલું છે, પણ તે કયારે કે જયારે તે કાર્ય કુદરતી ધારાને અનુકુળ એવાં બાંધેલાં ધેારણેા પ્રમાણે કરવામાં આવે ત્યારે, અને જો તેમ ન થતાં ધેારણ વિરૂદ્ધ વર્તવામાં આવે તેા એજ કાર્યમાંથી મેાટેા અનર્થ થવાનેા સંભવ છે, એટલે કે કુદરતી શાસ્ત્રને અનુસરી ડાહ્યા પુરૂષેાએ બતાવેલા અને બાંધેલા ધારા પ્રમાણે નહિ વર્તવાથી પવિત્રને બદલે અપવિત્ર આચરણ થાય છે.

જો પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી તેા તે આરેાગ્ય એટલે તંદુરસ્ત ઉત્પન્ન કરવી, એ દરેક માબાપને માથે ઇશ્વરની નહિ ઉલ્લંઘન થાય એવી આજ્ઞા છે અને ઉલ્લંઘન થાય તેા માબાપેાને એવી રેાગી પ્રજાથી ઇચ્છીત સુખ કે ફળ મલતું નથી. જન્મેલા દરેક માબાપને મજબુત શરીર હેાવાનેા હક્ક છે, અને તે હક્ક માબાપેા તેને આપવાને એક ઇશ્વરી આજ્ઞાથી બંધાયેલ છે. આરેાગ્ય છેાકરૂં તેનાં માબાપેાને આનંદની વસ્તુ થઇ પડે છે અને એક રેાગી બાળક માબાપને શેાક અને સંતાપનું કારણ થાય છે.

દરેક માબાપ આરેાગ્ય અને બલવાન બાલકેા પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખે છે, અને તે ઇચ્છા પાર પાડવી એ વાતનેા મુખ્ય આધાર માબાપેાના જ્ઞાન ઉપર રહેલેા છે, પણ દુર્ભાગ્યે આ સર્વથી અગત્યના વિષયને અને સર્વથી અગત્યના જ્ઞાનને વિસરી દેવામાં આવેલું છે.

પશુઓ એટલે ઘેાડાં, બલદ, કુતરાં કેવી રીતે સુધારવાં અને તેનેા વંશ સુંદર અને સરસ કેવી રીતે થાય તેને માટે માણુસેા ઘણું ધ્યાન આપતાં હેાય એમ જણાય છે, પણ સરસ પુરૂષેા અને સરસ સ્ત્રીઓ કેમ નિપજાવવી તેને માટે કાંઇપણ લક્ષ આપવામાં આવતું નથી.

આ વિષયના સંબંધમાં માબાપોએ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક થોડીએક સલ્લાહ આપવાની અમે રજા લઇએ છીએ.

માબાપના બીજ પ્રમાણે ગર્ભ રહે છે તોપણ તે વૃદ્ધિ પામતાં પામતાં માબાપના વિરૂદ્ધાચરણને લિધે વિકારને પામી રોગવાળી અથવા વિપરિત દશામાં બહાર આવે છે. માતાના ગર્ભસ્થાનમાં બાલક હોય છે ત્યાં સુધીમાં જે કારણો માને હાનિકર્તા છે, તેજ કારણ ગર્ભ માંહેના બાળકને પણ હાનિ કર્તા છે. જો માને શારીરીક દુઃખ થાય છે, તો બાળકને પણ શરીરનું દુઃખ થાય છે, અને માને માનસિક દરદ થાય છે, તો બાળકને પણ માનસિક દરદ થઇ આવે છે. જો મા શોક, સંતાપ-ગુસ્સો, ઉદાસીનતા-અસંતોષ, બિકણપણું વિગેરે વિકારોને સ્વાધીન થાય છે તો તેના ગર્ભમાંનું બાલક પણ એજ ખોડ લઇને અવતરે છે. છોકરાંની આવી ખામીઓથી માબાપો વારંવાર બાળકના ઉપર ગુસ્સે થાય છે, પણ તેઓ સમજતાં નથી કે તેમની પોતાની ખામીઓજ તેમને વારસામાં મળેલી છે, અને હવે તેમાં સુધારો કરવાનો સમય ગયો છે.

બાળક એ મા તથા બાપની પ્રેમમય ગ્રંથિમાંથી ઉત્પન્ન થએલું એક ત્રીજું સ્વરૂપ છે. પરસ્પર અત્યંત પ્રિતી અને અનુકુળતાથી વર્તનારાં માબાપોનાં છોકરાં ઘણાંજ ઉત્તમ થાય છે. સ્ત્રી પુરૂષોનાં મન વારંવાર ઉંચા થાય છે અને કવચિત્ કલહ પણ થાય છે, પરંતુ ગર્ભાધાન સમયે તેમણે બહુજ પ્રિતીથી, શાંતિથી, અને સારા સ્વભાવથી સંયોગ કરવો જોઇયે.

જો એમ ન થાય તો માબાપો ગમે એવાં મજબુત અને આરોગ્ય છતાં સંતાપ પામેલા માનસિક વિકારને વખતે રહેલો ગર્ભ ખામીવાળોજ રહે છે. જ્યારે બન્ને માબાપનો અથવા એમાંથી એકનો જીવ ઉદ્વેગવાળો અથવા કાંઇક શારીરીક સંતાપને લિધે નરમ હોય ત્યારે સમાગમ સુખની ઇચ્છા કે આગ્રહ રાખવો એ હાનિકર્તા છે.

કેટલાક મુર્ખ લોકો આવી વેળાયે કેટલાક ઉત્તેજક પદાર્થો લે છે; જેમકે દારૂ, અફીણ અને કેટલીક દવાઓ. આ રીત કાંઇપણ સારી નથી. જો આ સ્થિતિમાં ગર્ભ રહે છે તો ગર્ભ દુષિત થવાનો સંભવ છે, એટલે માબાપોએ કરેલ કેફની અસર ગર્ભમાં આવ્યા વિના રહેતી નથી.

દારૂની ઘણીજ નઠારી અસર ગર્ભના ઉપર થાય છે. દારૂડીયાં માબાપોથી મૂર્ખ અને જડ સંતાનોની ઉત્પત્તિ થાય છે. એકજ માબાપનાં જુદાં જુદાં છોકરાં, જુદા જુદા વર્ણનાં, આકૃતિનાં અને ગુણનાં થાય છે, તે ગર્ભાધાન વખતની તેમની જુદી જુદી સ્થિતિ, મનોવૃત્તિ, પ્રીતિ, અપ્રીતિ, અને ખાનપાનની અસરનું પરિણામ છે.

જે માબાપો નિરંતર નિયમીત, મીતાહારી, સદાચારી, પરસ્પર અનુરાગી એટલે નિરંતર પ્રીતિવાન હોય છે તેમનાં સંતાનો ઘણાંખરાં સરખાજ સ્વભાવનાં, સરખાજ વર્ણનાં અને સરખાજ આકારનાં થાય છે, એ વાત અનેક દાખલાઓ મેળવી જોવાથી સાબીત થાય છે.

ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓએ પુરૂષથી વિરક્ત રહેવાની ઘણી જરૂર છે. જો એમ નહિ થતાં અતિયોગ થાય છે તો ગર્ભાવસ્થામાં માતાનું મન વિકારને પામેલું હોવાથી બાળક પણ એવાજ વિકારવાળું થઇ જુવાનીમાં બહુ ચંચળ ચિત્તવાળું અને નબળા મનનું નિવડે છે.

ગર્ભાવસ્થાની સ્થિતિમાં માતાનું મન માત્ર વિકારવાળું થાય છે તો તેની અસર પણ બાળકને થયા વિના રહેતી નથી. એટલા વાસ્તે ગર્ભીણિ સ્ત્રીઓના પ્યારનો જુસ્સો ઉશ્કેરાય એવા કાંઇપણ વર્તન કે ખાનપાનથી સ્ત્રી પુરૂષોએ દુર રહેવું જોઇએ અને સ્ત્રીઓએ વિશેષે કરીને પુરૂષોના સમાગમથી દુર વસવું જોઇએ.

ગર્ભીણિ સ્ત્રીએ કદરૂપા લોકોનો અને રોગી લોકોનો સમાગમ નહિ રાખવો જોઇએ. એવા દેખાવો વારંવાર જોવામાં આવવાથી ગર્ભની અંદરના બાળકના ઉપર માતાના મનની છાપ પડયા વિના રહેતી નથી.

ગર્ભીણી અવસ્થામાં સ્ત્રી અયોગ્ય રીતે વાંકી બેસે છે, વાંકી વળે છે, વાંકી સુવે છે, પડે છે, ચાલે છે, અથવા અયોગ્ય સ્થિતિમાં વિહાર કરે છે, તો ગર્ભ ખુંધો, લુલો અથવા એવી કોઇપણ શારીરિક અવયવની ખોડવાળો થાય છે. ગર્ભાવસ્થામાં બાળકને ધવરાવવાની ઘણી સ્ત્રીઓને ટેવ છે. આ કુટેવથી તે સ્ત્રીનું શરીર બગડે છે અને નબળું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણી વખત કસુવાવડ થાય છે અથવા જન્મેલું બાળક શરીરે ઘણુંજ નબળું થાય છે. વળી જે આગલા બાળકને ધવરાવે છે, તેનું શરીર પણ એવા દોશવાળા ધાવણથી ખરાબ થાય છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ આરોગ્યતામાં અને આનંદમાં રહેવું જોઇએ.

સારો ખોરાક, થોડી કસરત, (છુટી જગામાં ફરવું તે) અને તાજી હવા લેવી જોઇએ. એક જગાએ પડી રહેવાથી જે બાળક અવતરે છે, તે એવાં તો નબળાં હોય છે કે તેઓ થોડાજ માસ, અઠવાડીયાં અથવા દિવસોમાં મૃત્યુ પામે છે.

ગર્ભાધાન વખતે બન્ને માબાપોએ, પોતાનો ગુણ બાળકમાં મૂકવો જોઈએ. જેનો ગુણ વિશેષ આવે છે, તેની સાથે બાળકનું વિશેષ મળતાપણું થાય છે, તોપણ માતાની અસર તો ગભના ઉપર પ્રથમથીજ થયા કરે છે. મા નઠારો ખોરાક ખાય છે, તો છોકરૂં દુર્બળ અને ગડગુંમડના રોગવાળું થાય છે. મા એક જગાએ પડી રહે છે તો બાળકના સ્નાયુ નબળા અને પોચા થાય છે, જો તે શ્વાસ બરાબર નથી લેતી તો બાળક ઠીંગણું અને ફિકકું થાય છે.

જો મા કિવનાઇન જેવી સખ્ત દવાઓ ખાય છે, તો બાળક કાને બહેરૂં અને આંખે આંધળું અવતરે છે. ગર્ભાવસ્થામાં મા લોહની દવાઓ બહુ વાપરે છે તો બાળકના સાંધાઓ તુટી જાય છે; જો મા પેટના સાધારણ દુખાવામાં ઉંઘ લાવનાર અફીણ વિગેરે દવાઓ લે છે, તો તેનું (બાળકનું) યકૃત્ (લીવર) જડ બની જાય છે અને આંતરડાં કબ્જ થાય છે અને જો તે બેહદ મહેનત કરે છે તો બાળક અપૂર્ણ થાય છે.

ગુસ્સો, ત્રાસદાયક વર્ણન, ભયંકર દેખાવ, શોકકારક બનાવ, ઘરનું દુઃખ, ધણીનું દુઃખ, અને બીજાં માંદાં છોકરાંની ચિંતા એ સર્વ ગર્ભિણી સ્ત્રીને હાનિ કરનાર બનાવો છે અને ગર્ભ અપૂર્ણ અને રોગી થવાનો સંભવ છે.

ત્યારે સારાં છોકરાં પેદા કરવાનો કાયદો ઘણોજ સાદો છે, તે કાયદો એ છે કેઃ—“માને સુખી અને સંતુષ્ટ રાખો” આ એક વાકયમાં સર્વ વાતનો સમાવેશ થઇ જાય છે.

૧૮૯૫. મે. વર્ષ. ૨. અંક. ૨

ब्रह्मचर्यनी उपयोगीता

બચપણ અને તરૂણ અવસ્થા ઘણાએક ભય ભરેલાં જોખમોમાંથી પસાર થાય છે, પણ જે અવસ્થા વિષે અમે અત્રે બોલવા માગીયે છીએ, તે અવસ્થાને અંગે જેવાં મોટાં ભય બીજી કોઈપણ અવસ્થામાં જોવામાં આવતો નથી.

એ અવસ્થા જુવાનીની છે. જુવાનીના દિવાનાપણામાં જુવાન સ્ત્રી પુરૂષો બીજી ઘણા પ્રકારની ખરાબી અને વ્યસનોનાં ભોગ થઈ પડે છે, પણ જે દુર્વ્યસન અથવા દુરાચરણ મોટામાં મોટી ખરાબી કરે છે, તે દુર્વ્યસન પોતાને હાથે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવાનું છે.

ભયંકરમાં ભયંકર આ દુર્ગુણ જુવાન સ્ત્રી પુરૂષોને પોતાના પ્રાણહારક પાશમાં પકડે છે. એ દુર્ગુણ જુવાન સ્ત્રી પુરૂષોની અતિ ઘણી મોટી સંખ્યાને અકાળ મૃત્યુને સ્વાધીન કરે છે અને માબાપોનાં અંતઃકરણને વિંધી નાખે છે.

ફાઉલર નામનો એક તત્વજ્ઞાની કહે છે કે "તે દુર્ગુણ માણસ જાતનાં ઘણાં પાપોનું પણ પાપ છે અને દુર્ગુણોનો દુર્ગુણ છે અને સ્ત્રી પુરૂષોના અયોગ્ય અથવા ખરાબ અથવા ગેરકાયદે થએલા સંબંધથી જેટલી જેટલી ખરાબીઓ થાય છે, તે બધી ખરાબીઓ કરતાં પણ સ્વહસ્ત બ્રહ્મચર્યનો ભંગ વિશેષ મોટી ખરાબીઓ કરી માણસ જાતમાં પુરૂષત્વની મોટી હાનિ, વીર્ય સંબંધી અનેક ફરીયાદો અને નીતિના ભંગને જન્મ આપે છે.

આ પાપના જેવાં બીજાં એક પણ પાપ કોઈપણ દુનિયામાં જોવામાં આવતું નથી. કેમકે તે પાપ સર્વત્ર પ્રસરેલું છે, અને તે શરીર તેમજ મનની ઘણી ભયભરેલી રીતે ખરાબી કરે છે; કેમકે તે પાપ આપણા હૃદયની જુવાની મૂર્તિના ઉપર હુમલો કરે છે, અને ભવિષ્યની આશાઓને તોડી પાડે છે.

એક બાજુએ બીજી બધી ખરાબીઓ એકઠી કરો જેવી કે છાકટાપણું, દગાઈ, લુચ્ચાઈ, ચોરી, ખુન, તંબાકુનું વ્યસન, સઘળા મંદવાડ, રોગ ફાટી નિકળતા ભયંકર ચેપી વ્યાધિઓ; અને પછી મુકાબલો કરો તો માલુમ પડશે કે આ ગુપ્ત મહાપાપથી માણસ જાતની જેવી અવદશા અને આપત્તિ આવે છે, તેવી આપત્તિ અને અવદશા ઉપર લખી બધી ખરાબીઓ કરી શકતી નથી.

આ દુર્ગુણથી જે ખરાબી થાય છે, તેનું વર્ણન કરવાને અમારી પાસે શબ્દો નથી. આ ગુપ્ત દુર્ગુણ અને તેથી થતી હાનિનું વર્ણન ખુલ્લા શબ્દોમાં કરવું અમોને ઘણું ગુંચવણ ભર્યું લાગે છે.

ગરીબ બિચારો જુવાન ! જે આવી ઘલ્લતનો ભોગ થયો હોય, જેના ઉપર આ પાપી અને વિનાશકારક દુર્ગણે વિજય મેળવ્યો હોય, એવા જુવાનને તેની નાદાનીથી જાણીતો અને જાગ્રત કરવો એ અમે અમારી ફરજ સમજીને અમે તેને નિચેના શબ્દો સાંભળવાની ભલામણ કરીયે છીએ—

ભલાં જુવાન માણસ ! તું એક એવા રસ્તા ઉપર અવિચારીપણે ચાલતો હોય કે જ્યાં ઉંડો અને દૃષ્ટિયે પડે નહિ એવી રીતે ઢંકાએલો કાદવ પડયો હોય, અને જ્યાં અજ્ઞાનતાને લિધે ચાલવાથી તારૂં શરીર એવી તો ખરાબ વાસવાળા મલિન કાદવથી બગડવાનું હોય કે જે કાદવ પછી કદીપણ સાફ થઇ શકે નહિ.

વળી તે કાદવ એવો તો ઝેરી હોય કે તેથી તારા ભવિષ્યના સુખનો મ્હોટો ભાગ છીનવી લઇ તારી નીતિનો ભંગ કરે.

તારી પાસેના આવા ભયંકરમાં ભયંકર ઉંડા કાદવના ખાડાથી તને કોઇ મિત્ર મહેરબાની કરી જાણીતો કરે તો તું તેનો અંતઃકરણથી ઉપકાર માને કે નહિ.

અરે જુવાન છોકરા અને જુવાન છોડી ! આવો ભય તારા ઉપર ઝુમી રહેલો છે, તે તારા શરીરને દુષિત કરે છે, તારા ગુલાબી ગાલને કરમાવી નાખે છે, તારી નાડીઓને તોડી પાડે છે, તારી જઠરાગ્નિને મંદ કરે છે, અને તારા શરીરને સ્ખલિત કરી નાખે છે.

એટલુંજ નહિ પણ તે વળી તારી નિતિ એટલે સદાચરણને ભ્રષ્ટ કરે છે અને ન્હારામાં ન્હારા વિચારો અને લાગણીઓને ઉત્પન્ન કરે છે. તારા મૃત્યુ સુધીની તારી આખી જીંદગીમાં તેને લિધે જે દુઃખો આવી પડે છે, તેનું વર્ણન થઇ શકતું નથી.

તેનાથી જે ભયંકર ખરાબી થાય છે, તે તું સંપુર્ણ રીતે દુર કરી શકવાનો નથી. બ્રહ્મચર્ય અથવા વીર્યનો પોતાને હાથે ભંગ કરવાનો ભયંકર દુર્ગુણ એવો તો સાધારણ થઇ પડયો છે કે પોતાનાં બાળકોને યોગ્ય પ્રસંગે તેથી ચેતાવવાં એ દરેક માબાપની ખાસ ફરજ છે.

આવી શિખામણ તેમને કયારે આપવી એ કહેવું મુશ્કેલ છે, કેમકે આપણે સાંભળી તાજુબ થઇને એવી નાની વયમાં આ લતમાં પડયાના દુઃખદાયક દાખલાઓ જાણવામાં આવેલા છે. વીર્યની હજુ ઉત્પત્તિ અથવા નિષ્કૃતિનો પણ સંભવ ન હોય એવડી નાની વયમાં છોકરાં આવા પાપાચરણમાં પડેલાં જોવામાં આવે છે.

આ દુર્ગુણ અથવા ઇલ્લત ઘણું કરીને કુસંગ અથવા દેખાદેખીથી પડે છે અને ઘણી વખત ન્હારા ચાકરો નિર્દોષ બિચારાં છોકરાંઓને શિખવે છે.

આ ટેવની ખરાબીથી તેમને કોઇ જાણીતાં કરનાર નથી, અને તેથી તેઓ એ ટેવ જારી રાખે છે. માબાપો એમ માને છે કે પોતાનાં છોકરાં આવા ભ્રષ્ટ અને વિનાશકારક દુર્ગુણથી છેટાં અથવા મુક્ત છે અને જ્યારે છોકરા અને છોડીઓ પુખ્ત ઉમ્મરે આવે છે ત્યારે પણ શરીર સંરક્ષણ સંબંધી આવી અગત્યની સૂચના અથવા શિખામણ આપવાનું દુઃખદાયક વિસ્મરણ થાય છે.

આવા વિનાશકારક દુર્ગુણ અથવા ઇલ્લતને ભોગ થઈ પડેલા ઘણા જુવાનોને જોયા છે, જેઓ તેવા ભયંકર વ્યાધિને વશ થઈને અને પોતાની ટેવને માટે સંપૂર્ણ પસ્તાવો બતાવીને દુઃખદાયક મરણને સ્વાધીન થયા છે.

આવી ન્હારી ઇલ્લતવાળા રોગીનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે હોય છેઃ—જુવાન છતાં શરીર કૃશ (પાતળો), ફિકો અને ચિડીયો થાય છે. ચહેરો લેવાઇ ગયેલો, દીન અને ખિન્ન થઇ જાય છે, આંખો ઉંડી જાય છે, મોં લાંબડું થાય છે, અને દૃષ્ટિ નિચી જાય છે. જાણે એવા ભયથી કે તેની ટેવ વિષે બીજાને શક પડશે અને તેનું સત્વ હરાઇ ગયું છે એવું જાણવામાં આવી જશે. આ પરિક્ષા હમેશાં ખરી પડે છે એમ કહી શકાતું નથી, પણ એટલું તો ખરૂં કે આવી ટેવવાળો સ્વભાવે બીકણ થઇ જાય છે.

નિરંતર એવા વ્યસનને વળગેલાના હાથ ભીના તથા ઠંડા હોય છે, અને શરીરનું સત્વ હરાઇ ગયાની આ એક ખાસીયત છે.

તેમને ઉંઘ થોડી આવે છે, સ્વપ્નાં બહુ આવે છે. જો ઉપાયથી સુધારો ન થાય તો શરીરનો ક્ષય થતો જાય છે.

નસો તણાય છે, ખેંચાય છે, અને સંકોચાય છે તથા તાણ અને આંચકીનો રોગ લાગુ પડે છે. વાઇનો ભયંકર રોગ થાય છે, અને અવયવો સંકોચાઇ જાય છે.

ઉપર પ્રમાણે શારિરીક ચિન્હો સિવાય કેટલાંક એવાં ચિન્હો પણ જોવામાં આવે છે કે તે ઉપરથી માબાપો ચેતીને ઉપાય કરી શકે.

તે ચિન્હો આ પ્રમાણે છે—બાળકમાં એકવાર સારી યાદશક્તિ અને બુદ્ધિ માલમ પડયા પછી જ્યારે તે કોઇ વાત યાદ રાખી શકે નહિ અથવા કહેલી વાત સમજી શકે નહિ

ત્યારે આપણે ખાત્રીથી સમજવું કે એ ફેરફાર કોઈ બીજા કારણથી નહિ પણ વીર્યભંગ-થીજ થાય છે.

વળી તંદુરસ્તીમાં વધારેમાં વધારે અવ્યવસ્થા અને ચંચળતા તથા ઉદ્યોગમાં શિથિ-લતા આવવાનું પણ એજ કારણ છે. મગજનાં જેટલાં કામ છે તે બધાં પ્રત્યક્ષ સમજાય એવી રીતે નબળાં થઇ જાય છે. આવી ટેવવાળાંને પિસાબ કરતાં દરદ થાય છે, અને વારંવાર પિસાબ કરવાની હાજત થયા કરે છે.

પિસાબનું દ્વાર રક્તવર્ણું થાય છે અને વીર્યસ્રાવ વારંવાર થવા માંડે છે.

સહેજ કારણ મળવાથી અધૈર્ય અને ઉત્તેજન પ્રાપ્ત થાય છે, વીર્ય પાણી સરખું ઝરે છે, અને વીર્યપાતની સાથે સણકા થાય છે, કોથળીમાં પણ દરદ થાય છે, વજન વધારે લાગે છે, અને સ્વપ્નામાં વારંવાર વીર્યપાત થાય છે.

આગળ જતાં ધાતુસ્રાવનાં ભયંકર વ્યાધિ થાય છે, જેથી શરીર લેવાઈ જાય છે.

આ પ્રમાણે શરીર શિથિલ પડી જવાથી રફતે રફતે આ દુર્ભાગી ભક્ષ પોતાની જાતિમાંથી જાય છે (પુરૂષમાં પુરૂષત્વ રહેતું નથી અને સ્ત્રીમાં સ્ત્રીત્વ રહેતું નથી) પણ એટલેથીજ દુઃખની હદ રહેતી નથી. આથી પણ નઠારૂં પરિણામ આવે છે. શરીરનો ક્ષય એ એની મુખ્ય ખરાબી છે, હૃદયનો વ્યાધિ પણ આવા કારણથી થાય છે.

ઉન્માદ રોગ પણ આવીજ ઇલ્લતના અતિયોગથી થાય છે.

શરીરનો બાંધો સંપૂર્ણ બંધાયા પછી જો આવી ઇલ્લત પડે છે તો શરીર કદમાં વૃદ્ધિ પામતું નથી, ખુંધ નિકળે છે, દુર્બલતા દેખાય છે, સાંધા નરમ પડે છે, ચહેરો ફિકકો થાય છે, ડોળા ઉંડા જાય છે, આંખની આસપાસ કાળું કુંડાળું થાય છે, આંખનું તેજ ઓછું થાય છે. દૃષ્ટિ ટુંકી પડી જાય છે, ચહેરા ઉપર ફોડલીઓ ફુટે છે, વાળ ખરી પડે છે, માથામાં ટાલ પડે છે, માથામાં દરદ થાય છે, જુસ્સો છેક નરમ પડી જાય છે, વાંસો તથા કમ્મરમાં દરદ થાય છે, આધાર વિના સિધું બેસી શકાતું નથી.

સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠવાની મરજી થતી નથી, અને શારીરિક અથવા માનસિક કામમાં લાગવાની ઇચ્છા થતી નથી.

આ સ્વહસ્ત વીર્યપાતની કુટેવથી તેની એકલાનીજ ખરાબી થતી નથી, પણ તેના સંતાનો પણ તે ખરાબીનો ભોગ થાય છે. તેનાં જે છોકરાં થાય છે, તે જડ અને મૂર્ખ થાય છે, તથા વાઇ આંચકી વિગેરે વ્યાધિનાં ભક્ષ થાય છે.

આવી લતમાં પડનારાઓ પોતે પોતાની ભવિષ્યમાં કેવી દુર્દશા થશે તે જાણી શકતા નથી; જનસમાજમાં તેઓ નિસ્તેજ, કંગાલ, અને શરમિંદા બની દુઃખદાયક દશાને પામશે, તે તેઓ જાણી શકતા નથી.

પરંતુ જ્યારે એ વિનાશકારક ટેવ તેને વળગે છે, શરીરનાં બંધનો ઢીલાં પડે છે, અને પુરૂષાતન, પરાક્રમ, હિમ્મત, ઉદ્યોગ, વગેરે મરદના જુસ્સાઓ નાશ પામે છે, ત્યારે તેમને ઘણોજ પસ્તાવો થાય છે.

માબાપોને સલાહ—આવી બાબતમાં પોતાનાં છોકરાંને સલાહ અને શિખામણ આપવી એ ઠીક છે કે ખોટું છે એ મતભેદની વાત છે.

કેટલાક કહે છે કે, એવી સલાહ આપીને, જે વાત તેમના જાણવા સમજવામાં ન હોય તે વાતનો તેમના મનમાં વિચાર ઉત્પન્ન કરવો એ વધારે હાનિકારક છે.

વળી આપણા લોકોના વિચાર પ્રમાણે પોતાનાં છોકરાં પાસે આવી વાત કરવી તે પણ અયોગ્ય ગણાય છે. હું ધારૂં છું કે આ એક ટેવનું કારણ છે.

જે કુટુંબમાં આવા વિષયો પર ચરચા થઇને શિખામણો આપવામાં આવે છે, ત્યાં તે નવાઇ જેવી લાગતી નથી અને તેમાં કોઇ પ્રકારનું નિર્લજપણું પણ કહી શકાતું નથી.

શરીરનું રક્ષણ કરવું એને અમે એક મુખ્ય ધર્મ સમજીએ છીએ અને એ ધર્મના બધા વિષયોનું જ્ઞાન બાળકોને આપતાં આંચકો ખાવો એ તો તે ધર્મને માથે પગ દેવા બરાબર છે અથવા એક ભારે મોટી ખરાબ કરવાવાળી ગફલત કરવા બરાબર છે.

આંખ, કાન, નાક, મોં, હાથ, પગ વિગેરે શરીરના બહારના ભાગોને બગાડતાં અથવા ગેરઉપયોગ કરતાં આપણે આપણાં બાળકોને અટકાવીયે છીએ, અને તેમને શિખામણ આપીએ છીએ. તે પ્રમાણે શરીરના છુપા ભાગોનો ખોટો ઉપયોગ નહિ કરવા અને તેમનું રક્ષણ કરવાની સલ્લાહ આપવી એમાં શા માટે શરમાવું જોઈએ તે અમે સમજી શકતા નથી.

લોકોને આ સલાહ નવિન અને નવાઇ સરખી લાગશે ખરી, પણ જરા વિચાર કરતાં તેમને સમજાશે કે એવી વાતની ગફલત કરવાથી ખરાબી કેવડી મોટી થાય છે.

એક માણુસ તેની માણુસાઇમાંથી જાય એ શું થોડી હાનિ છે? પ્રજાને વાસ્તે માણુસો જપતપ કરે છે, અનેક સંકટો વેઠે છે, તે શું આવી બાયલી, હિણાયલી અને નબળી પ્રજાને માટે? નહિજ.

આવાં નામરદ સંતાનો પશુઓ કરતાં કાંઇ વિશેષ કામના હોય એમ અમે ધારતા નથી.

જે હેતુથી માબાપો સંતાનો માટે મથન કરે છે, તે હેતુ આવાં બાયલાં સંતાનો શી રીતે પાર પડે?

પરાક્રમી સંતાનો પેદા કરવામાંજ માબાપોની શોભા છે, અને નહિ તો સંતાનો વિના મરવું એ વધારે સારૂં છે. એટલા સારૂ અમારા વિચાર પ્રમાણે બાપે પુત્રોને અને માએ પુત્રીઓને આવી ખરાબીઓથી ચેતવવી જોઇએ.

તેમને કુસંગ અને કુટેવમાં પડવા નહિ દેવાં જોઇએ, અને જરાપણ શંકા પડે કે એ કુટેવોનો તુરત અટકાવ કરવો એ માબાપોની ઘણીજ અગત્યની ફરજ છે.

વૈ. ક. ૧૮૯૫, પૃષ્ટ-૧૩.

તંબાકુ વાપરવા સામે ચેતવણી

તંબાકુ વાપરવાથી જે કેટલાક ગેરફાયદા થાય છે તેમાં નબળાઇ, ઘેલાપણું, અને યાદશક્તિનું ધીમેધીમે મંદ પડવું એ મુખ્ય ગેરફાયદા છે, એવું સિદ્ધ કરી આપવાવાળો એક નિબંધ એક તબીબને હાથે લખાયેલો અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેઇટસમાં "કવાર્ટલી જનરલ ઓફ ઇનઈબ્રિયટી" નામના ચોપાનીઆમાં થોડી મુદત ઉપર પ્રકટ થયો હતો.

એ નિબંધમાં અમેરિકા મધ્યે તંબાકુ વાપરનારા જુવાન માણુસની સંખ્યા ભયભરેલી રીતે વધતી જવા માટે દિલગીરી સાથે તે દાકટર જણાવે છે કે હંમેશાં તંબાકુ વાપરનારા જુવાન માણુસો છેવટે મનશક્તિમાં નબળા બને છે, એમ કહેવામાં કાંઇપણ અતિશયોક્તિ કહેવાય નહિ અને હું પક્કી રીતે માનું છું કે તંબાકુની લતમાં પડેલા સખસો મનની નબળાઈમાં જુઠું બોલવાને, દગબાજી ચલાવવાને, અને ચોરી કરવાને પણ ચૂકે નહિ.

સેઈન્ટ વિન્સેઈન્ટ ઇન્સ્ટીટયુશન નામની હોસ્પીટલમાં સારવાર માટે આવેલા કેટલાક જુવાન દર્દીઓમાં આવા પ્રકારની ઘેલછા હું જોવા પામ્યો હતો.

તેમાંનો એક પણ દર્દી એવો નહિ હતો કે જે તંબાકુથી પોતાને ગેરફાયદો થયો છે, તે જાણવાને શક્તિ ધરાવતો હોય. ખરૂં અને ખોટું પારખવાની સઘળી શક્તિ તેઓમાંથી જતી રહી હતી.

તંબાકુ જુવાન માણસોનેજ નુકશાનકારક છે એમ નથી, પણ ઉમ્મરે પહોચેલા માણસોને પણ નુકશાનકારક છે. તેઓ બીડી પીવાની શરૂઆત કરે છે, તે વખતે વ્યસનથી પાછળથી કેવી ખરાબી થવાની છે તેનું તેમને ભાન હોતું નથી, પણ એક વખત એ ટેવ પડી કે તે છાતીમાં સઘળાં દરદોને જન્મ આપે છે, અને તે વખતે પોતાના અવિચારનું કડવું ફળ તેમને ચાખવું પડે છે.

તંબાકુ ખાનાર ઉદાસ રહે છે, એવું મારા જાણવામાં આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ હદ ઉપરાંત ઉપયોગ કરનારાઓ વખતે તંબાકુની અસરથી દિવાના બને છે, અને કેટલાકને એવા પ્રકારનો લકવો થાય છે કે જેમાં શરીરની ચલનશક્તિ મરી જતી નથી, પણ તેની સઘળી ગતિ મંદ પડી જાય છે.

તંબાકુનો વિનાશકારક હાથ આટલેજ અટકતો નથી. તેથી ઉપજતા ઉદાસીપણાની સાથે તે વ્યસનમાં ચકચૂર થએલા માણસને કોઈ કોઇ વખત આપઘાત કરવો પડે છે.

તેનું ચિત્ત ઠેકાણે રહેતું નથી, અને પોતે શું બોલે છે એનું પણ તેને ભાન રહેતું નથી. રાતે તેને બરાબર ઉંઘ આવતી નથી. તે નિરંતર ફિકર ચિંતામાં હોય અને તેના ઉપર કાંઇ આફત આવવાની હોય એવો દીસે છે.

તે ઉપરાંત, તેના માથામાં ધુમરી આવીને તેની યાદશક્તિ ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે. તેની નિતીમાં પણ ફેરફાર થતો જણાય છે.

તંબાકુ પીવાના અતિયોગથી ફ્રાંસમાં વસ્તીનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે, એવું ત્યાંના તબીબો જણાવે છે.

ફ્રાંસના લોકો તંબાકુ પીવાના વ્યસનમાં છેક ડુબી ગયા છે. તેની ઓલાદ ઘણી નબળી અને દીંગણી થાય છે. ફ્રાંસની કેટલીક લશ્કરી શાળાઓમાં ઉમેદવારોની મોટી સંખ્યા દાખલ કરવામાં નથી આવતી, તેનું કારણ તેમને સઘળાને તંબાકુ પીધાથી છાતીમાં દરદો થયેલાં હોવાનું છે.

કેટલાક માણસો એમ કહે છે કે તંબાકુથી ગયેલી મનશકિત પાછી તાજી થાય છે, અને વિચારોનો પ્રવાહ બહુ ઝડપથી આવે છે. તેઓ આ વિચારના ટેકામાં કેટલાક મોટા પુરૂષો જેઓ તંબાકુ પીતા હતા તેમના દાખલા ટાંકે છે, પણ તેમણે એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે જે મહાન પુરૂષોના દાખલા તેઓ રજુ કરે છે, તેઓજ જો તંબાકુ પીવાની લતમાં પડયા ન હોત તો તેઓએ પોતાની બુદ્ધિથી જે કર્યું છે, તે કરતાં વિશેષ કરવાને શકિતમાન થાત.

જર્મનિના નામાંકિત ફિલ્સુફ કેંટ વિષે એવું બોલાય છે કે જો તેને તંબાકુ પીવાની અને હદ ઉપરાંત તંબાકુ સુંઘવાની ટેવ ન પડી હોત તો તેના પુસ્તકોની ભાષા જે હાલ કેટલેક દરજ્જે સમજાય નહિ એવી છે, તે સમજી શકાય એવી અને સ્પષ્ટ હોત."

દરેક કાર્ય અને દરેક વ્યસન કરવામાં તાત્કાલિક લાભ તરફ લક્ષ આપવાને બદલે તેના પરિણામોનો માણસ વિચાર કરે તો તેમને સ્હેલથી સમજાય કે તંબાકુ જેવા વ્યસનો પરિણામે તેમને અને તેમની પ્રજાને મોટી હાનિ કરવાવાળાં છે. **વૈ. ક. સને ૧૮૯૪**

बाळकने सारुं के माठुं शिक्षण गर्भमांथीज मळवा मांडे छे.

અમારા કેટલાક વાંચકો ઉપરનું મથાળું વાંચીનેજ વિસ્મય પામશે કે, વળી બાળકને ગર્ભમાંથી તે શિક્ષણ શી રીતે મળતું હશે અને ત્યાં તેને કોણ શીખવે? અને તે અવસ્થામાં તેને શીખવા જેટલું જ્ઞાન ક્યાં હોય છે? પરંતુ જરા વિશેષ વિચાર કરવાથી માલમ પડશે કે તેમાં વિસ્મય પામવા જેવું કશુંજ નથી. બાળકને માઠું કે સારૂં શિક્ષણ તે પોતાની માતાના ગર્ભમાં હોય છે ત્યારથીજ મળવા માંડે છે. અને આ શિક્ષણ ઉપર તેના ભવિષ્યના શારીરિક સુખ દુખનો, સંપુર્ણતાનો કે અપુર્ણતાનો અને નઠારા કે સારા ગુણના સ્વભાવનો આધાર છે, એ વાત નિર્વિવાદ સત્ય છે.

એકજ માબાપથી જન્મેલાં બે બાળકોના રૂપ, રંગ, શારીરીક રચના અને સ્વભાવમાં વિલક્ષણ ફેરફાર આપણે ઘણી વખત દેખીયે છીએ અને એ ઉપરથી આપણને પ્રશ્ન પણ ઉઠે છે કે આમ કેમ થયું હશે! અજ્ઞાન અને વહેમી લોકો તેને માટે તેમની મતિ પ્રમાણે વ્હેમ ભરેલાં કારણો બતાવી સમાધાન કરે છે, પણ ખરાં કારણો બીજાંજ હોય છે, જે નિચેની વિગતોથી સમજાશે

બાળક, એ કાંઇ નહિ પણ બાપ તથા માના શરીરનાં મિશ્ર પરમાણુઓમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું એક ત્રીજું શરીર કે સ્વરૂપ છે. બહુ સૂક્ષ્મ રીતે તપાસ કરશો તો માલમ પડશે કે દરેક બાળકમાં તેની શરીર રચના, રંગ, રૂપ અને સ્વભાવનો કેટલોક વારસો માનો અને કેટલોક બાપનો મળેલો હોય છે. એક ન્હાના સરખા અવયવનો તપાસ કરશો તો તમને માલુમ પડશે કે બાળકનો તે અવયવ તેના બાપના કે માના અવયવને આબેહુબ મળતો આવશે. તેના શરીરની દરેક ચેષ્ટા, તેની ચાલવાની ઢબ, તેના બોલવાનો અવાજ, અને સ્વભાવ એ સર્વ તેનાં મા અથવા બાપ અથવા તે બંન્નેના શરીરની ચેષ્ટા, ચાલ, રૂપ, રંગ, અવાજ અને સ્વભાવને મળતાંજ હોય છે. બીજ પ્રમાણે ફળ થાય છે. આ ઉપરથી એમ સિદ્ધ થયું કે મા અને બાપનું શરીર જેવું ઘડાયેલું હોય છે તેવુંજ બાળકનું ઘડાય છે. પણ આંહિ વિશેષ સમજવા સરખી વાત એ છે કે જેમ બાળકનું શરીર મા-બાપના બીજ પ્રમાણે ઘડાય છે, તેમ તેના ગુણ સ્વભાવનો પણ માબાપ અને વિશેષે કરીને માના ગુણ સ્વભાવ અથવા વર્તણુંક ઉપર આધાર રાખે છે. ગર્ભ રહેતી વખતે મા તથા બાપની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ જેવી હોય છે એવીજ ગર્ભમાં ઉતરે છે. જો મા અથવા બાપ કે બંન્ને દુર્બળ હોય છે તો ગર્ભ દુર્બળ થાય છે. જો તેઓ બીકણ હોય છે તો બાળક પણ બીકણ થાય છે. જો તેઓ બહાદુર હોય છે તો તેનું બાળક પણ બહાદુર બને છે. જો તેઓ શાંત સ્વભાવનાં હોય છે તો બાળક પણ શાંત સ્વભાવનું થાય છે. જો તેઓ ઉગ્ર અને ક્રોધી હોય છે તો બાળક પણ ઉગ્ર સ્વભાવનું અને ક્રોધી નિવડે છે. જો તેઓ સદાચારવાળી વૃત્તિવાળાં હોય છે તો બાળક પણ તેવીજ વૃત્તિવાળું અવતરે છે. ગર્ભ રહેતી વખતે ગર્ભમાં આવો ભાવ પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ ત્યાર પછી ગર્ભાશયમાં ગર્ભ વધવા માંડે છે તે સમયમાં એટલે કે નવ માસમાં પણ તેના શરીર અને સ્વભાવની ઘડતર તેની માતાનાં ચેષ્ટા, સ્વભાવ અને મનોભાવ પ્રમાણે ઘડાય

છે. એ વાત ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. એકજ માબાપનું એક બાળક બહાદુર સ્વભાવનું અને બીજું બીકણુ સ્વભાવનું આપણે ઘણીવાર જોઇએ છીએ. એક બહુજ ધૈર્યવાન અને શાંત અને બીજું અતિ વ્યાકુળ અને પોચા મનનું જોઇએ છીએ. તેમ થવાનું કારણ બીજું કાંઇજ નહિ પણ પહેલા બાળકની ગર્ભાવસ્થામાં માતા જે સ્થિતિમાં હતી તેના કરતાં બીજી ગર્ભાવસ્થામાં તેની સ્થિતિ કંઇ મંદવાડ, ચિંતા, કે બીજા કરાણોને લીધે જુદીજ હોવી જોઇએ. સમગ્ર દેશની સ્થિતિનો વિચાર કરીએ છીએ અને ઇતિહાસો જોઇએ છીએ તોપણ એવીજ પ્રતિતી થાય છે કે જે વખતે દેશમાં લડાઇની, શૈાર્ય અને વીરતાની વાતો ચાલતી હોય છે તે વખતમાં ગર્ભમાં ઉછરેલાં બાલકો શૂરવીર થાય છે, એમાં કોઇ જાતનો શક નથી. છેટે નહિ જતાં આ દેશમાં મૂસલમાનો આવ્યા તે વખતે આ દેશના રજપૂતોમાં જે લોહી વહેતું હતું, અને તે વખતે રજપૂતાણીઓ જેવાં બાળકને જન્મ આપતી હતી, તેવું લોહી અને તેવાં બાળકો આ સમયમાં ઉત્પન્ન થતાં નથી, કેમકે બિચારા રજપૂતોજ બીકણ બની ક્ષત્રિયવટ ખોઇ બેઠા છે, તો ઓઝલ પડદે પડેલી રજપૂતાણીઓમાં એવા વીરરસનો અંશ હોવાની આશાજ મિથ્યા છે. અને જ્યારે રજપૂતાણીઓમાંથી આગલો જુસ્સો નાશ પામ્યો છે, ત્યારે તેમનાં બાળકો દેડકાંથી પણ ડરે, તો તેમાં આશ્ચર્ય શું છે! જન્મ્યા પછી અને સમજણું થયા પછી બાળકની પાસે બહાદુરીની ગમે તેટલી વાતો કરો તોપણ સ્વભાવમાંજ જે વસ્તુ તેને વારસામાં મળી નથી, તો તે સર્વાંશે આવી શકેજ નહિ. અલબત્ત નિત્યનો ઉપદેશ કાંઇક સ્વભાવને બદલી શકે, તથાપિ એક માતા પોતાના ગર્ભને (બાળકને) નવ માસ સુધી પોતાના બહાદુર અથવા બીકણુ, સદ્દગુણી કે દુર્ગુણી સ્વભાવ કે વિચારોનું વારી સીંચે છે, તેનો રંગ જેવો ચડે છે. તેવો રંગ બીજી સ્થિતિમાં ચડતો નથી. જો આમજ છે તો હવે માણસોએ સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવા માટે કેમ વર્તવું જોઇએ, અને સ્ત્રીઓએ ગર્ભાવસ્થામાં કુચેષ્ટાથી, કુવિચારોથી, અને દુષ્ટ સ્વભાવથી દુર રહેવું જોઇએ તથા કેવા કેવા સદ્દવિચારો (સારો સ્વભાવ અને સારી ચેષ્ટા વડે બાળકોમાં તેવા વિચારોનું સિંચન કરવું જોઇએ એ જાણવાની જરૂર રહે છે, માટે તે હવે પછી વિસ્તારથી લખવામાં આવશે.

વૈદ્યકલ્પતરુ સને ૧૮૯૫ પૃષ્ઠ ૧૩૫

सारां संतानो उत्पन्न करवानो कायदो.

The Law of Generation.

બાળકને સારૂં કે માઠું શિક્ષણ ગર્ભમાંથીજ મળવા માંડે છે, એ વિષય ઉપર કાંઇક વિવેચન પ્રથમ આપવામાં આવેલું છે. વિષય એટલો બધો મહત્વનો તથા એટલો બધો રસિક છે કે તેના ઉપર જેમ જેમ વિશેષ વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે આપણી ઘણીજ અજ્ઞાનતા આપણને માલુમ પડે છે અને આપણુ માણસ જાતે જેવું હોવું જોઇએ, તે સ્થિતિથી આપણી હાલની સ્થિતિ ઘણીજ સંતાપકારક, ઘણી નીચી, ઘણી જ અધમ છે એમ આપણને જણાયા વિના રહેતું નથી.

બચ્ચાં થાય એવી ઇચ્છા કોને થતી નથી ! સૌને થાય છે, અને થવી જોઈએ, એ કુદરતનો ભંગ ન થઈ શકે એવો નિયમ છે. બચ્ચાં હોવાની ઇચ્છા સૌને થાય છે, પણ બચ્ચાં કેવાં થવાં જોઇએ, એ વિષે બહુજ થોડા લોકો વિચાર કરે છે.

બચ્ચાં સંપુર્ણ અવયવોવાળાં, આરોગ્ય, સુંદર અને ચોક્કસ વિષયોમાં મહાન બુદ્ધિશાળી થાય, એવી ઇચ્છા દરેક માબાપે રાખવી જોઇએ, અને તે ઇચ્છા પાર પાડવા માટે યત્નવાન પણ થવું જોઇએ. જગતમાં મનુષ્યોનો મોટો ભાગ મધ્યમ અને અધમ સ્થિતિ વાળો હોવાનું શું કારણ છે ? મનુષ્યોનો મોટો ભાગ ઉત્તમ સ્થિતિ ભોગવવાને ભાગ્યશાળી નથી થતો તેનું શું કારણ છે ?

મનુષ્યત્વમાં એકજ ફત્તેહ મેળવવાની હોય છે, તેમ છતાં તેમાં હજારો લોકો નિષ્ફળ કેમ થાય છે ? આટલું બધું દુઃખ, આટલું પાપ, આટલાં બધાં અકાળ મૃત્યુ, એ સર્વ થવાનું શું કારણ હશે ? આ બધા બહુ અગત્યના પ્રશ્નો છે, પણ તેમનો ખુલાસો મૂશ્કેલ નથી. દશ હજાર છોકરાં જન્મે તેમાંથી માત્ર, એકાદ છોકરૂં માબાપની ઇચ્છા વડે અને ઇચ્છા પ્રમાણે જન્મતું હશે, અને બાકીનાં નવ હજાર નવસો નવાણું છોકરાં માબાપે કરેલાં પાપ (તોડેલા નિયમો) ની અસરવાળાં જન્મે છે. જ્યારે આમ પશુવૃત્તિ જેવા અધમ વ્યવહારથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો, નિયમ વગરનો ક્રમ ચાલે ત્યારે પાપ, રોગ, દુર્વ્યસન, વ્યભિચાર, ખૂન, આપઘાત અને અકાળ મૃત્યુ થાય, એમાં મોટું આશ્ચર્ય શું ? અને આવડા મોટા અનાચારને લીધે પવિત્રતા, બ્રહ્મચર્ય, જય, માણસાઇ, સુખ અને લાંબુ આયુષ્ય એ બધાં પ્રાપ્ત ન થઇ શકે એમાં પણ શું નવાઈ ?

માના ગર્ભાશયમાં બચ્ચું હોય એ સમયમાં જે જે નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તે નિયમો પાળતાં જ્યાં સુધી માબાપો નહિ શીખે ત્યાંસુધી દુનિયામાં સુધારો થવાનો નથી.

કેળવણી લેવાની તમામ શાળાઓ અને વિદ્યાલયો, સઘળી પરોપકારી અને સુધારો કરવાવાળી મંડળીઓ અને સમાજો તથા દુર્વ્યસનોને બંધ કરવા માટે પ્રયત્ન કરનારી મંડળીઓ પોતાના પ્રયત્નથી જેટલું ન કરી શકે એટલું એક માતા ગર્ભાવસ્થાના નવ માસ સુધીના નિયમોના યથાસ્થિત પાલનથી કરી શકે.

યાદ રાખવું કે જગતનાં કાર્યો કિસ્મતથી થઈ જતાં નથી. નાના જંતુથી મોટાં પ્રાણી સુધીનો વિચાર કરતાં સમજાય છે કે તેમાંનું એક પણ પ્રાણી દૈવયોગે પેદા થતું નથી અને તેમાંનું કોઈ દૈવયોગે (અકસ્માત્) મરતું પણ નથી. ઝાકળનું એક ટીપું બંધાવું અને નાશકારક તોફાન થવું એ પણ દૈવયોગે બનતું નથી. એ સઘળાં કાર્યો પરમ ઐશ્વર્યવાન, પરમ પિતા પરમેશ્વરની ઇચ્છા વડે બને છે. ઇશ્વરનાં બધાં કાર્યો નિયમ પ્રમાણે બને છે, અને એવીજ રીતે માણસોએ પણ પોતાના કાર્યમાં નિયમ રાખવો જોઇએ. સૃષ્ટિ નિયમથીજ ચાલે છે અને તે એમ સૂચવે છે કે જો તમો નિયમ વિના ચાલશો તો તમો ઇશ્વરી આજ્ઞાનું અપમાન કર્યું ગણાશે, અને તેની શિક્ષારૂપે તમને કાંઇપણ હાનિ થયા વિના રહેશે નહિ. એવીજ રીતે જો બચ્ચાં ઉછેરવાની બાબતમાં આપણે નિયમ નહિ રાખીએ, તો આપણાં બાળકો રોગી અને બાયલાં અથવા અરધાં રોગી, અરધાં બાયલાં તેમજ ટુંકી આયુષ્ય ભોગવનારાં થશે.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો હાલ ચાલતો ક્રમ તપાસતાં સમજાય છે કે એ વિષયમાં કાંઇ ચોક્કસ નિયમ કે ધોરણ લોકો રાખતા નથી અને જે ગર્ભ રહે છે તે અનાયાસે

અથવા અકસ્માત રહી જાય છે. સ્ત્રીસંગ અનિયમીત રીતે થતો હોવાથી ગર્ભ રહ્યાની માહિતી અમુક મુદત વીત્યા બાદ મળે છે. સ્ત્રી અથવા બન્નેમાંથી એકપણ જણુની ઇચ્છા વિના ગર્ભ રહી જાય છે. વળી વિષયી પિતાની ઇચ્છા ગર્ભ ન રહે તો ઠીક એવી હોવાં છતાં તથા ઘણીએક સ્ત્રીઓને પણ ઇચ્છા નહિ છતાં ગર્ભ રહી જાય છે. આવી રીતે રહેલ ગર્ભમાંથી જન્મતાં બાલકો હલકી, ટુંકી તથા નિષ્ફળ હયાતી ભોગવે છે. અને બચ્ચાં દૈવયોગે એટલે અકસ્માત થઇ જતાં હોવાથી તેમાંથી ભયંકર પરિણામો નિપજે છે, તે એ કે દુનીયામાં હજારો લંગડાં, લુલાં, આંધળાં, મુંગા, બહેરાં, ખોબડાં, બેડોળ, નિર્બળ, નિશાબાજ અને નીચ સ્વભાવનાં મનુષ્યો ઉત્પન્ન થઈ પૃથ્વીની સપાટીને ભ્રષ્ટ કરે છે.

મનુષ્યોનો બીજો સમુદાય વચલા અથવા મધ્યમ વર્ગનો છે. એ વર્ગમાં ઋતુદાન વખતે ગર્ભધારણની ઇચ્છા રાખી હશે અથવા નહિ રાખી હોય, પણ જેઓમાં ઉંચા પ્રકારની જીંદગી ભોગવવા જેટલું બુદ્ધિબળ હોતું નથી, તેઓ પોતે અપરાધી નહિ ગણાતા છતાં, ખરી જીંદગી ભોગવવાના ઉત્તમ હકથી અજ્ઞાન હોવાને લીધે સંસારસુખનો લાભ લઇ શકતા નથી. ટુંકામાં તેમનું જીવતર ભલે અધમ નથી, પણ ત્યારે સાર્થક પણ નથી.

ત્રીજા વર્ગની સંખ્યા બહુ થોડી છે અને તેમનાં આચરણ લગભગ નિયમવાળાં હોય છે, અને તેથી બચ્ચાં ઉત્પન્ન કરવાના વિષયમાં પણ તેઓ નિયમીત રીતે વર્તેલા હોય છે. તેમણે પોતાની હયાતિમાં પોતાના ઉત્કૃષ્ટ ગુણોની એવી છાપ પાડી દીધી હોય છે કે તેમનાં ઉત્તમ જીવન ચરિત્રો લખી રાખી મૂકવાનો તામ્રપત્ર કે શિલાની જરૂરજ પડી નથી.

છેવટે એક વર્ગ એવો છે કે જેની સંખ્યા ઘણીજ થોડી છે તથા જે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય રીતે ગર્ભાધાન કરી એવાં ઉત્તમ સંતાનો પેદા કરે છે કે જે સંતાનો ઉચ્ચા દરજ્જા ભોગવવાવાળાં, સર્વત્ર વિજયવાન અને સર્વ પ્રકારે સુખી હોય છે.

સ્ત્રીપુરૂષનું એક આરોગ્ય જોડું સારી રીતે વર્તી ઇશ્વિર નિયમાનુસાર પ્રજા ઉત્પન્ન કરે તો જગતમાં તેની કેવડી મોટી અસર થાય, તેનો આપણે કદી વિચાર કર્યો છે ? એક વિદ્વાને પોતાની જીંદગીમાં કરેલી નોંધ ઉપરથી એવું પ્રમાણ નિકળે છે કે એક પરણેલું જોડલું ૫૦૦ વર્ષમાં ૪૦૦૦૦૦૦ ચાલીશ લાખ સંતાનો ઉત્પન્ન કરે છે. સારા ગુણવાળાં સંતાનોમાંથી સારાંજ સંતાનો ઉત્પન્ન થાય છે અને નઠારાં ગુણવાળાં સંતાનોમાંથી નઠારાંજ સંતાનો ઉત્પન્ન થયા કરવાનાં. આ ઉપરથી એવી સરાસરી નિકળે છે કે જો ૭૫ પોણોસો જોડાં વિધીસર સંતાનો ઉત્પન્ન કરે તો આવતાં પાંચસો વર્ષમાં તેનો વંશ વિસ્તાર આપણા દેશની ૩૦ કરોડ માણસની વસ્તી જેટલો થાય, અર્થાત્ વર્ષમાં ત્રીશ કરોડ માણસો ઉત્તમ ગુણવાળા, ઉત્તમ શરીરવાળા તથા પરાક્રમી થાય, એમાં કાંઈ પણ શક જેવું નથી. જો સેંકડો જોડાં નિયમસર વર્તીને ઉત્તમ પ્રજાને ઉત્પન્ન કરે તો આપણો આ આર્યદેશ, જે એક વખત શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિના શિખરપર હોઈને, સંપૂર્ણ સુખવૈભવમાં હતો અને જે અત્યારે કાળના પ્રભાવે અધમ દશાને પ્રાપ્ત થયો છે, તે થોડાજ સમયમાં પાછું નવું જીવન મેળવી શકે.

આ દેશમાં એક પણ એવું જોડું જોવામાં આવે છે કે જે ફરીથી આ પૃથ્વી ઉપર ધર્મની સ્થાપના કરવા માટે એક બીજા કૃષ્ણને જન્મ આપી શકે ? એવું એક પણ પુરૂષાર્થી

જોડું છે કે પુનરપિ ચારે વેદની ગહન વાણીનો આ પૃથ્વી ઉપર વિસ્તાર કરવા માટે વ્યાસને ઉત્પન્ન કરે ? એવું એક પણ દંપતિ છે કે રામ જેવા પ્રજાપાલક ન્યાયી રાજરત્નને જન્મ આપે ? એવું એક પણ જોડું છે કે આ ઉત્તમ ભૂમિના પ્રાચીન તત્વજ્ઞાનીઓ જેવા એકાદ તત્વજ્ઞાનીને જન્મ આપે ? એકે પણ નથી. ત્રીશ કરોડની વસતિમાં એવું એકાદ કુટુંબ પણ આપણા દિલાસા માટે શોધ્યું જડે નહિ, એનું કારણ આ દેશની અધમ અવસ્થાજ છે ! એક એવું ફરજંદ ઉત્પન્ન કરો કે જે ગાંડુ અને મૂર્ખ નિવડે અને પછી જુઓ કે તેના વંશમાં એક પણ બેકન, એક પણ કાલીદાસ, એક પણ ગૌતમ, એક પણ શેક્સપીઅર, કે એક પણ ગ્લેડસ્ટન નિપજે છે ? કદિ નહિ. એવું એક બાલક પેદા કરો કે જે વ્યભિચાર, પાપ, અથવા એવો કાંઈ પણ દુર્ગુણનો અંશ લઈને જનમ્યું હોય, અને પછી જુઓ કે તે બાલકની જે પ્રજા થાય તે કદિ પવિત્ર, સદ્‌ગુણી અને નિષ્કલંક નિવડે છે ? તેમ થવાનો કાંઈ પણ સંભવ નથી.

વાંચનારને આશ્ચર્ય થશે કે જન્મેલું બાલક વ્યભીચારી અને પાપી શી રીતે હોઈ શકે ? વૈદ્યવિદ્યાના, રસાયણશાસ્ત્રના, અને ઇશ્વરી નિયમનાજ આધારથી ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય છે કે ગર્ભધારણ કરતી વખત અને ગર્ભને ઉછેરતી વખતના માબાપના મનના તમામ વિકારો જન્મતાં બાળકમાં આવ્યા વિના રહેતાં નથી. અને ઘણા સંતાપની વાત છે કે એવાં ભાગ્યવાન જોડાં આ દેશમાં થોડાંજ હશે કે જે સર્વાંશે શુદ્ધ, નિર્વિકારી, અને સદાચારી હોય. માબાપના સારા કે માઠા જેવા ગુણોનો અંશ લઇને બાળક અવતર્યું હોય, એવાજ સારા કે માઠા ગુણ તેનામાં મોટપણે પ્રકાશમાં આવે છે. એવો એક સામાન્ય નિયમ છે અને આસપાસનાં બીજાં કારણોથી તે નિયમમાં કવચિત જ અપવાદ જોવામાં આવતો હશે.

મહા પરાક્રમી અને સદાચારી સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાનો કાયદો એવો છે કે માબાપે ગર્ભાધાન પહેલાં, ગર્ભાધાન વખતે, ગર્ભાવસ્થામાં, તેમજ બાલકને ધવરાવવાના સમયમાં સારી રીતે એટલે સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા વાસ્તે જે રીતે વર્તવું જોઇએ એ રીતે રહેવું જોઇએ, અને પછી જુઓ કે બાલક તનથી, મનથી, અને આત્માથી શ્રેષ્ઠ થાય છે કે નહિ ? બચ્ચાંનો આકાર બંધાયા પહેલાં, જેમ કુંભાર માટીના લોંદાનો ચાક પર જેવો ઘાટ કરવા ધારે છે એવો કરી શકે છે, તેમ માબાપ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ગર્ભાશયમાં રહેલા ગર્ભના શરીરનો તેમજ આત્માનો આકાર કરી શકે છે. આ વાત હવે પછી વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજાશે.

સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા રાખનાર માતાએ નિચેની વાતો લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે.

૧. ગર્ભધારણ કરવાને તૈયાર થતાં પહેલાં, તેણે સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને પરિપક્વ બાંધાવાળી થવું જોઇએ.

૨. લોકોમાં ચાલતાં અનેક વ્યસનોથી દુર રહેવું જોઇએ.

૩. અનેક વિચારો, ખોટી લાગણીઓ, અને દુરાચારના વિચારનો તેણીએ મનમાં પણ સંકલ્પ નહિ કરવો જોઇએ.

૪. તેણી સંપૂર્ણ પવિત્ર અને ઉત્તમ ધર્મ પાલનારી હોવી જોઇએ.

૫. જીંદગીની તમામ જરૂરીયાતો અને વ્યવહારની તમામ વાતોથી તેણીએ માહિત થવું જોઇએ, અર્થાત્ કદી ભણેલી નહિ, તોપણ હુંશિયાર હોવી જોઇએ.

પિતા થવાને તૈયાર થતા પહેલાં પુરૂષોમાં નિચે પ્રમાણે ગુણો હોવા જોઇએ.

૧. સ્ત્રીની પેઠે પુરૂષ પણ સંપૂર્ણ અવયવવાળો અને આરોગ્ય હોવો જોઇએ.

૨. કોઇપણ વ્યસનની ટેવ વિનાનો અને સદાચારી હોવો જોઇએ.

૩. બ્રહ્મચર્ય પાળનારો હોવો જોઇએ.

૪. ધર્મમાં આસ્થાવાળો જોઇએ.

૫. સ્વાર્થી નહિ થતાં, સ્ત્રીને પોતાની અર્ધાંગના એટલે પોતાનુંજ અરધું અંગ ગણી તેણી સાથે સાચા પ્રેમથી વર્તવું જોઇએ.

આવાં સંપૂર્ણ અવયવોવાળાં આરોગ્ય અને સદાચારી સ્ત્રીપુરૂષોનાં જોડાં બંધાયા પછી નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવા તથા તે જીવ આવી વર્તણુંકનો થવો જોઇએ, તેનો અગાઉથી નિશ્ચય કરવા માટે કયો સમય અનુકુળ છે તેનો હવે આપણે વિચાર કરીએ.

બાળક રૂપાળાં કે કદરૂપાં, નિરોગી કે રોગી, અને સદાચારી કે દુરાચારી નિપજવાં તેનો મુખ્ય આધાર માબાપનાં વર્તન ઉપર અને તે વર્તનની બાળકો ઉપર થતી અસરના ઉપર રહેલો છે. માતા તથા બાપ તરફથી ઘરમાં બાળકોને જે ટેવ, સદ્ગુણ કે દુર્ગુણ, સારો કે નઠારો સ્વભાવ વારસામાં મળે છે તે ગુણના ઉપર પાછળથી મોટી કોલેજોની કેળવણી કે ઉપદેશ પણ ઘણોજ થોડો સુધારો કે બગાડો કરી શકે છે. જો સારાં માબાપો તરફથી તેમના અંતઃકરણમાં નીતિ, ધર્મ અને સદાચારના સંસ્કારો દૃઢ થઇ જાય છે તો પછી બહારની અનીતિ, અધર્મ અને દુરાચાર, અથવા એવા અનિષ્ટ વર્તનના લોકોનો સહવાસ તેમના મન પર કાંઈ પણ અસર કરી શકતો નથી, અને જો નઠારાં માબાપો તરફથી તેમનો નઠારો સ્વભાવ, અનીતિ, અધર્મ, અને અનાચારના સંસ્કારો પ્રાપ્ત થયેલા હોય છે તો પાછળની સારી કેળવણી અને સારી સોબત પણ તેમનાં બગડેલાં અંતઃકરણના જડ થઇ ગયેલા કુસંસ્કારો ઉપર કાંઇ પણ અસર કરી શકશે નહિ.

બાળક જનમ્યા પછીના સારા કે માઠા સંસ્કારોમાં કદાચ ઘણી મહેનતે ફેરફાર થઇ શકે, પરંતુ માબાપના બીજમાંથીજ તેમને જે વારસો મળે છે, અને જે અસર બાલકોના લોહીમાં અને નસેનસમાં પ્રસરી જાય છે, તે અસરને, હું ધારતો નથી કે કોઇ અસરકારક ઉપદેશક, કે કોઈ કાબેલ વૈદ્ય કે ડાકટર પણ કાઢી શકે.

બાળકની જે વયમાં માબાપની તેના પર અસર પ્રાપ્ત થાય છે, તે વયના મુખ્યત્વે બે ભાગ પાડીએ તો, પહેલા ભાગમાં ગર્ભ રહ્યો તે દિવસથી તે બાળક પોતાની માતાનું ધાવણ છોડે છે, તે દિવસ સુધીની મુદતને હું મુકું છું. અને બીજા વિભાગમાં ધાવણ છોડવાના દિવસથી એટલે બાળકની એક બે વર્ષની વયથી, તે જ્યાં સુધી તે માબાપના સહવાસમાં રહી તેમનું અનુકરણ કરે છે, ત્યાં સુધી અર્થાત્ અનુકરણ કરવાની વય સુધીની મુદતને હું બીજા ભાગમાં મુકુ છું. મેં જણાવ્યું કે જન્મ્યા પછી એટલે એકાદ વર્ષનું થયા પછી બાળકને પોતાની આસપાસના લોકો તરફથી જ્ઞાનગમ્ય અને દૃષ્ટિગમ્ય, જે શિક્ષણ અને સંસ્કારો મળ્યા કરે છે, તે શિક્ષણ અને સંસ્કારોની અસરમાં ફેરફાર કરી શકાય છે, અને એ વિષય ઉપર ઘણા વિદ્વાનોએ ઘણીવાર લખ્યું છે, માટે અત્રે બાળકની વયનો વિચાર કરવો મુલતવી રાખી, જે બીજ વડે ગર્ભની ઉત્પત્તિ કરવાની છે, તે

બીજને તેની યોગ્ય જમીનમાં રોપવા લાયક કરવાનો જે સમય, તે સમયથી માંડીને બાળકને તેની માતાનું ધાવણ છોડાવવાના દિવસ સુધીની મુદ્દતનોજ માત્ર વિચાર કરીશું.

આ મુદ્દતના પણ આપણે વિભાગ પાડીને વાત કરીએ, તો વધુ અનુકુળ પડશે. આપણે તે મુદ્દતને ત્રણ ભાગમાં વહેંચીએ. ૧ ગર્ભાધાનના દિવસ પહેલાંનો એક માસ, ૨ સગર્ભાવસ્થા એટલે કે ગર્ભ રહે ત્યારથી તે નવ માસે જન્મ ધરે ત્યાં સુધીનો સમય અને ૩ સ્તનંધયાવસ્થા અથવા બાળક પોતાની માને ધાવીને, કેવળ ધાવણ ઉપરજ નિર્વાહ કરે ત્યાં સુધીનો સમય.

પહેલા માસને રૂતુદાન દેવાની તૈયારીની મુદ્દત કહે છે. જો ખરૂં કહીએ તો પુરૂષનુ વીર્ય બંધાવા માંડે ત્યારથી તે રૂતુદાન દેવાના યોગ્ય સમય સુધીના તમામ વખતને તૈયારીનો વખત અથવા બીજા શબ્દોમાં બોલું તો બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો વખત કહેવો જોઇએ. કેમકે જો પુરૂષ વીર્ય સ્થાપનના વખતમાંજ વીર્યનો અવળો ઉપયોગ કરી તેનું રક્ષણ કરવાને બદલે વ્યય કરવા માંડે, તો અપકવાવસ્થામાં જ તૂટી પડેલું વીર્ય સારાં બળવાન અને સદ્‌ગુણી સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાને બિલ્કુલ રહેતું નથી. વીર્યનું રક્ષણ અને પોષણ માત્ર બ્રહ્મચર્ય પાળવાથીજ થાય છે એમ પણ નથી. ખાનપાનનો વિષય પણ વીર્યના બંધારણ ઉપર ઘણી અસર કરે છે, માટે હવે પછી કહેવામાં આવશે તે પ્રમાણે રૂતુદાનના દિવસ પહેલાંના રૂતુકાળમાં પુરૂષે વીર્યનું રક્ષણ કરવું એટલુંજ નહિ પણ તે પહેલાંની વયમાં પણ તેણે આહાર તેમજ વિહારમાં કદી એવી રીતે નહિ વર્તવું જોઇએ કે જેથી તેનું દુર્બળ અને દુષિત થઇ સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને અયોગ્ય થાય.

નવા ગર્ભ અથવા બાલક ઉપર તેના બાપ તથા માતાની અસર થવાનો ચોકસ સમય આપણે ઠરાવી શકીએ છીએ. ઉપરજ ત્રણ કાળ જણાવવામાં આવ્યા તેમાંના પહેલા કાળમાં વિશેષે કરીને બાપના વર્તનની છાપ બાળક ઉપર પડે છે અને બીજા બે કાળમાં માતાનું સારૂં કે નઠારૂં વર્તન તેને સારે કે નઠારે રસ્તે ભવિષ્યમાં દોરવાને સમર્થ થાય છે. જો કે બળવાન અને નિરોગી પ્રજા ઉત્પન્ન થવાનો પુરૂષના વીર્ય ઉપર ઘણો મોટો આધાર છે, પણ તેજ વખતે એમ પણ ખાત્રીથી સમજવું કે બાળકનો આત્મા પવિત્ર કે અપવિત્ર થવો તેનો મુખ્ય આધાર તેની માતાનાં પવિત્ર કે અપવિત્ર વિચારો અને વર્તન ઉપર રહેલો છે.

નિરોગી, સદાચારી, અને સુંદર બાળકો ઉત્પન્ન કરવા માટે આગળ કહેલી ત્રણ અવસ્થામાં પિતાએ તથા માતાએ કેવી રીતે વર્તવું તે હવે કહેવામાં આવે છે.

"વૃદ્ધિ" એ ઇશ્વરનો અચળ નિયમ હોય એમ સમજાય છે અને એટલા માટે સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાં એ એક અગત્યનું કર્ત્તવ્ય ઠરે છે. યોગ્ય પુરૂષની સાથે યોગ્ય સ્ત્રીનું પવિત્ર જોડાવું-લગ્ન થવું, અને તેમનો પવિત્ર સંયોગ થવો, તેનો હેતુ પણ પ્રજાની ઉત્પત્તિ શિવાય બીજો કાંઈ નથી. સ્ત્રીસંગને માટે કામી પુરૂષો ગમે તેટલાં કારણો બતાવે, પણ તે બધાં કારણો પાયા વિનાનાં, ભૂલ ભરેલાં, અથવા પક્ષપાત વાળાં હોવાં જોઇએ. જો ઇશ્વરનો બીજો કોઇ હેતુ હોત તો તેણે સ્ત્રી પુરૂષના અવયવો કોઇ એવી યુક્તિથી

રચ્યા હોત, કે જેથી ગર્ભ રહેવાનો ભય વિના કામી સ્ત્રી પુરૂષો પોતાની વિષયવાસના તૃપ્ત કરી શકત.

ગર્ભાધાન પહેલાંનાં ચાર અઠવાડીયામાં પુરૂષના વીર્યશયમાં વીર્યનાં ફલદ્રુપ પરમાણુંઓ પેદા થશે, અને સ્ત્રીના સ્ત્રીઅંડમાં સ્ત્રીબીજ પકવ થશે, અને એ પ્રમાણે વિધિ પ્રમાણે સંભાળથી સાચવી રાખેલ, પુરૂષ વીર્ય અને સ્ત્રીબીજનો યોગ્ય કાળે ઉપયોગ થાય તો તેમાંથી ઇચ્છા પ્રમાણે ફળની પ્રાપ્તિ થઇ શકે પરંતુ હાલમાં સ્ત્રી પરણવાનો અને સ્ત્રીસંગનો હેતુ મુખ્યત્વે કરીને કામવાસનાની તૃપ્તિનો માનવામાં આવ્યો છે, અને તેથી પુરૂષો જેમ જેમ વિશેષ છુટ લેતા જાય છે તેમ તેઓ વિશેષ કામાંધ, વિશેષ નબળા, અને વિશેષ ભ્રષ્ટાચારી થતા જાય છે. સ્ત્રી સમાગમની કશી હદ રહેલી જોવામાં આવતી નથી.

જ્યારે શાસ્ત્રે રૂતુદાન દેવા માટેજ સ્ત્રી સમાગામને ધર્મની એક અગત્યની ક્રિયા ગણી છે. અને તે ક્રિયા રૂતુદાન અથવા ગર્ભાધાન દેવાને દિવસે એકજ વાર કરવાની છે, ત્યારે આપણે પશુ કરતાં પણ વિશેષ અધમપણાને પ્રાપ્ત થયા છીએ, એ કેવા સંતાપની વાર્તા છે. દારૂ વિગેરે બીજા વ્યસનોની પેઠે આ વિષયની વાસના પણ વધતી જાય છે, અને જેમ જેમ સ્ત્રી પુરૂષો વધારે નબળાં પડતાં જાય છે તેમ તેમ એ વાસના વિશેષ વધવા સંભવ છે. આ વાતનો અમો કોઈ બીજે પ્રસંગે વિસ્તારથી ખુલાસો કરીશું, અને ખાત્રી કરી આપીશું કે જે પુરૂષો વિશેષ કામી અને વિષયી છે, તેઓ અલ્પ વીર્યવાળા, અને અલ્પ પુરૂષાતન વાળા અને એથી ઉતરતા બોલમાં કહીએ તો બાયલા છે, અને જે પુરૂષો કામવાસનાને નિગ્રહમાં રાખી રૂતુગામી હોય છે, તેઓ બહુ વીર્ય અને પુરૂષાતની હોય છે; વાસ્તે જો માણસો પોતાની ઉન્નતિ ઇચ્છતાં હોય, તો તેમણે આ વિષયમાં નિયમીત થતાં શીખવું જોઇશે, અને ફક્ત રૂતુગામી એટલે રૂતુ આવ્યા પછી એકજ દિવસ રૂતુદાન દેવા નિમિત્તે સ્ત્રી સમાગમ કરવાની ટેવ પાડવી, અને સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછીથી તે ઠેઠ બાળક સવા વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી અથવા એથી પણ લાંબા કાળ સુધી કેવળ ત્યાગ કરી બ્રહ્મચર્યવૃત્ત ધારણ કરી પરાક્રમી બાળક ઉત્પન્ન કરવાને વાસ્તે તૈયાર થવું જોઇએ. સ્ત્રી પુરૂષોએ આવી રીતે લાંબા સમય સુધી વિરકત રહેવું એ હાલનાં કામી લોકોને તો અસંભવિત અને અશકય લાગશે ખરૂં, તથાપિ અમો કહીએ છીએ કે, શાસ્ત્ર અને શરીર રક્ષણના નિયમોને અનુસરી વર્તનારાં સ્ત્રી પુરૂષોને એ વાત કાંઈ પણ અશકય નથી. તે વિષે પણ અમો બીજા પ્રસંગે વિસ્તારથી લખીશું.

હવે પ્રથમ તૈયારીની મુદતમાં ચાર અઠવાડીયામાં પુરૂષે પોતાના વીર્યનું રક્ષણ કરવા માટે કેવી રીતે ખાવું, પીવું અને રહેવું જોઇએ, તે લખીએ છીએ. જે ઉચ્ચ કુટુંબોમાં, સદા ઉંચા પ્રકારનો આહાર, ઉંચા પ્રકારનાં આચાર અને ઉંચા પ્રકારનો વિચાર ચાલતો હોય, તેવાં કુટુંબોને માટે ગર્ભાધાનની તૈયારી માટે ચાર અઠવાડીયાની મુદત પૂરતી છે, પણ જે લોકો અધર્માચરણી છે અને હલકાજ વિચારો અને હલકીજ વર્ત્તણુંકમાં ઉછરેલા હોય, તેમણે તો એક ધર્માચરણી બાળક ઉત્પન્ન કરવા માટે પોતાના વિચારો, આચારો અને આહારને શુદ્ધ રસ્તે લાવવા માટે એક વર્ષ પહેલાંથીજ તૈયારી કરવી જોઇએ.

આ તૈયારીની મુદતમાં પુરૂષે તમામ પ્રકારનાં વ્યસનોનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. વ્યસનો હમેશાં તજવા યોગ્ય છે, તેમ છતાં કદિ સાધારણ વસ્તુનું વ્યસન પડયું હોય તો તેનો પણ આ મુદતમાં ત્યાગ કરવો જોઈએ. વીર્ય આહાર પ્રમાણે બંધાય છે અને વીર્યના બંધારણ પ્રમાણે સંતાન ઉત્પન્ન થાય છે એ વાત ભૂલવી નહિ જોઇએ, વાસ્તે વીર્યને બગાડે એવાં વ્યસન છોડી દેવાં જોઇએ. જેમકે દારૂ, અફીણ, ભાંગ, ગાંજો વિગેરે.

સાદો, સારો અને માફકસર ખોરાક ખાવો. કેટલાક લોકને અકરાંતીઆપણે ખાવાની ટેવ હોય છે, પરંતુ તેથી તેમનું શરીર હમેશાં સૂસ્ત અને નબળું રહે છે અને વીર્ય ઉપર પણ નઠારી અસર કરે છે. બહુ ભારે તેમજ બહુજ મસાલાદાર અને ઉત્તેજક ખોરાક પણ વીર્યને બગાડે છે.

નિયમ અને નીતિથી વર્તવું. જેમ ખાનપાનની અસર વીર્ય પર પહોંચે છે, તેમ વર્તન અને વિચારોની અસર શરીર પર પહોંચે છે, માટે આ મુદ્દતમાં અનિયમીત રીતે અને અનીતિ અથવા અધર્માચરણથી વર્તવામાં આવે તો વીર્યનાં પરમાણુંઓ પણ એવાંજ અધર્મી વિચારોથી બંધાઇ, તેમાંથી જે પ્રજા થાય તે પણ એવીજ અધર્મી થાય છે.

તૈયારીનાં ચાર અઠવાડીયાં અથવા વિશેષ મુદ્દતની જરૂર જેવું હોય તો વિશેષ મુદ્દતમાં સ્ત્રીએ નિચે પ્રમાણે વર્તવાના નિયમો લક્ષમાં રાખવા જોઇએ.

ખાનપાન અને વિહારની જે વાત પુરૂષને લાગુ પડે છે તે વર્ત્તણુંક સ્ત્રીને પણ લાગુ પડે છે, માટે તેમાં નિયમસર અને માફકસર રહેવું જોઇએ.

કેટલાંક કુટુંબોમાં બૈરાંઓને ઘરની બહાર નીકળવા દેવાની ઘણીજ થોડી છૂટ આપવામાં આવે છે, અને તેથી તેઓ શરીરે વિશેષ નબળાં હોય છે. નબળી બૈરીઓ બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરી જ ન શકે એ ખૂલ્લું જ છે, વાસ્તે ઘરમાં ગોંધાઇ રહેવાની રીતથી ઘણુંજ નુકશાન છે. પુરૂષોની પેઠે સ્ત્રીઓને તેમની ઇચ્છા પ્રમાણે ફરવા હરવાની છૂટ ન મલી શકે તો ભલે, તથાપિ તેમને ચોક્કસ હદ સૂધી દેવદર્શન નિમિત્તે અથવા મિત્રો અને સ્નેહીઓનાં બૈરાંઓને મળવા જવા નીમિત્તે પણ બહારની હવા મળે એટલી છૂટ આપવી જોઇએ, અને આ ગર્ભાધાનની તૈયારીનાં ચાર અઠવાડીયામાં તો સ્ત્રીએ ઘરમાં ગોંધાઈ નહિજ રહેવું જોઇએ.

પોશાક બહુ તંગ પહેરવો નહિ. હિંદુ લોકોનાં બૈરાંમાં તંગ પોશાક પહેરવાનો ચાલ નથી. તથાપિ જે બૈરાંઓ તાણીને પોશાક પહેરતાં હોય, તેમણે આ મુદ્દતમાં એવો તંગ પોશાક નહિ પહેરવાનું લક્ષમાં રાખવું. ઘરના કામકાજમાં નિયમીતપણું રાખવું, તથા પોતાના શરીરની, વસ્ત્રોની, તેમજ ખાનપાન અને ઘરની સારી રીતે સફાઈ રાખવી.

બ્રહ્મચર્ય વ્રતને સખ્ત રીતે વળગી રહેવું, અને કેવળ વિરક્ત રહ્યા છતાં પરસ્પર બહુજ પ્રેમ અને આનંદમાં રહેવું. વળી તૈયારીનાં ચાર અઠવાડીયાં વીત્યા બાદ ચોક્કસ

શુભ દિવસે ધર્મપત્નિમાં, પવિત્ર પતિથી પવિત્ર, સદાચારી અને સુંદર બાળકને ઉત્પન્ન કરવા માટે ગર્ભાધાનની શુભ ધર્મક્રિયા કરવાની છે, એવો સંકલ્પ કરીને સ્ત્રીપુરૂષે ધર્માચરણ અને સદ્‌વિચારોમાં જ આ એક માસની મુદ્દત પ્રસન્નતામાં ગાળવી.

પ્રાચીન વૈદક શાસ્ત્રકારો અને ઋષિઓએ તો ગર્ભાધાનની ક્રિયાને ધર્મની ઉત્તમોત્તમ ક્રિયા માનીને ગર્ભાધાનના વિધિને બહુ વિસ્તારથી સમજાવેલો છે. હાલના લોકો આ વિષય સંબંધે વાત કરતાં પણ શરમાય છે, અને એવી વાતોને અમર્યાદ ભરેલી વાતોમાં ગણી હસી કાઢવામાં આવે છે. અર્થાત્ સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાની પવિત્ર ક્રિયાને હાલના અજ્ઞાન લોકોએ મલિન અને શરમ ભરેલી ક્રિયા માની લીધી છે, પરંતુ આવી સમજમાં સૂધારો થવાની જરૂર છે. સરકારે વૈદ્યક પુસ્તકોમાં સ્ત્રીપુરૂષના સંયોગની અને ગુહ્ય અવયવો અને તેના રોગો સંબંધે વિવેચનો ખૂલ્લા શબ્દોમાં લખવાની છૂટનો કાયદો કરેલો છે, અને એ કાયદાનો લાભ લઇને અંગ્રેજીમાં લખનારા વિદ્વાનો આ વિષયને ખૂલ્લા શબ્દોમાં સમજાવી શકે છે, પરંતુ આપણા કુટુંબોમાં હજુ આવી શરમનો પડદો દૂર થયો નથી અને તેથી સ્ત્રીપુરૂષો આ સંબંધી કાંઈ પણ વાત ખૂલ્લા દિલથી પરસ્પર કરી શકતા નથી. શરમની હદ એટલે સૂધી વધી ગઈ છે કે, એક પતિ પણ પોતાની સ્ત્રી પાસે સારૂં બાલક ઉત્પન્ન કરવાના સંબંધમાં વાત કરતાં સંકોચાય છે. એટલા વાસ્તે અમારા વાચકોનું મન ન દુખાય એવા સંકોચવાળા શબ્દોમાં આ અતિ મહત્વની વાતનું વિવેચન કરવાની અમને જરૂર પડે છે, અને તેમ કરતાં કેટલીક અગત્યની વાતો હાલ તુર્ત ખુલ્લી રીતે લખવાને અમારી કલમ અટકે છે, તેને માટે અમારે અમારી દિલગીરી જાહેર કરવી પડે છે.

જગતમાં જેટલાં ફળોની પ્રાપ્તિ થાય છે, તેમાં "બાલક" એ એક ઉત્તમોત્તમ ફળ છે. તે ઇશ્વરની અનેક પ્રસાદીઓમાં એક સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રસાદી છે, અને તે પ્રસાદી તેના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં કોઈ ભાગ્યશાળી દંપતિનેજ પ્રાપ્ત થાય છે. સંતાન વિનાનો સંસાર મિથ્યા છે અને વસ્તી વિનાનું વિશ્વ વેરાન (ઉજ્જડ) છે, પરંતુ જો સંતાન "સંતાન" જેવું પ્રાપ્ત થાય તો તો ઠીક, નહિ તો, એજ સંતાન ઉલટી ઉપાધિ અને કલેશનું કારણ થઇ પડે છે. એટલાજ વાસ્તે આપણા ડાહ્યા ઋષિમુનિઓએ "સંતાન"નો બહુ મહિમા બતાવ્યો છે અને તે સારી રીતે ઉત્પન્ન કરવાને માટે બહુ ભાર દઇને લખેલું છે.

ગર્ભાધાનના વિષયમાં પ્રાચીન આર્યવૈદ્યક ગ્રંથકારોમાં પ્રમાણ લેવા લાયક એવા શ્રીમદ્ વાગ્ભટ્ટાચાર્ય "પૂત્રકામીય શારીર" અધ્યાયમાં જે વર્ણન કરે છે તેનો ટુંક સાર અમો નિચે આપીએ છીએ.

"એકવીસ વર્ષના પુરૂષે અસમાન ગોત્રની, અસમાન મંડળની, નિરોગી કુળની, રૂપશીલ, સુલક્ષણવાળી, સુંદર નામવાળી બાર વર્ષની કન્યા સાથે વિવાહ કરવો. એવી કન્યા સાથે વિવાહ કર્યા પછી તે સોળ વર્ષની થાય ત્યારે તે સ્ત્રીમાં પુરૂષે પચ્ચીશ વર્ષની પૂણ યુવાવસ્થાએ ગર્ભાધાન કરવું. તે બંને સ્ત્રીપુરૂષ સંપૂર્ણ વીર્યવાન હોવાથી તેમાંથી પરાક્રમી પુત્ર ઉત્પન્ન થશે, અને તેથી નાની અને કાચી વયમાં રહેલો ગર્ભ ગર્ભમાંજ નાશ પામે છે, અને કદી નાશ ન પામતાં જન્મ થાય છે, તો તે અલ્પ આયુષ્ય વાળો, નિર્બળ, રોગી અને અવયવોની ખોડખાંપણ વાળો થાય છે."

ગર્ભાધાન કરવાને યોગ્ય સ્ત્રીપુરૂષનાં જોડાંનું વર્ણન કર્યા પછી, ગર્ભાધાનને યોગ્ય પુરૂષના વીર્ય અને સ્ત્રીના આર્તવ સંબંધમાં વાગ્ભટ્ટ લખે છે કે, " આહારનું સારી રીતે પાચન થઈ, પરિણામ પામી રસરક્તાદિ થઇ ક્રમ પ્રમાણે છેલ્લું તેનું જે સત્વ નિકળે છે તેનું નામ શુક્ર અથવા વીર્ય છે. તે વીર્ય સૌમ્ય, સ્નિગ્ધ, શુકલ (ધોળું), મધુગંધિ (મધ જેવી ગંધવાળું), મધુર એટલે સ્વાદે મીઠું, પિચ્છિલ એટલે ચીકાશવાળું તથા ઘણું હોય છે. તેલ, ઘી અને મધથી જુદાજ વર્ણનું, એવું થાય ત્યારે તે ગર્ભાધાનને યોગ્ય થયું છે એમ સમજવું. એવીજ રીતે સ્ત્રીનું રક્ત પ્રતિ માસે ગર્ભાશયમાં આવીને ત્રણ દિવસ સુધી બહાર પડે છે, તેને આર્તવ કહે છે. આ આર્તવ અતિ વધે છે અથવા થોડી થોડી મુદ્દતે દેખાવ દે છે, તો તેને અસૃગ્દર, પ્રદર એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે. વાત, પિત્ત અને કફ વિગેરે દોષોના ન્યૂનાધિકત્વથી સ્ત્રીએાને વારંવાર આર્તવદોષ થઇ આવે છે, માટે જો એવો કાંઇ દોષ દેખાય તો ઔષધોપચારથી આર્તવશુદ્ધિ અને યોનિશુદ્ધિ કરવાનું વાગ્ભટ્ટ જણાવે છે અને તેમ કરવાના જુદા જુદા ઉપચારો બતાવે છે, જેનું વર્ણન કરવાની અત્રે પૂરતી જગા નથી. આવી રીતે શુદ્ધ આર્તવ અને શુદ્ધ વીર્ય પ્રાપ્ત થયા પછીજ ગર્ભાધાનનું વિધાન કરવાનું કહેતાં વાગ્ભટ્ટ લખે છે કે, "રજોદર્શનના પ્રથમ દિવસથીજ સ્નાનાદિ અલંકાર રહિત થઇને સ્ત્રીએ દર્ભના બિછાનામાં ત્રણ રાત સૂધી પડી રહેવું. દુધમાં રાંધેલ જવની રાબડી પીવી, અને તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, ખાટાં ને ખારાં એટલા સ્વાદનો ત્યાગ કરવો. ચોથે દિવસે ઠંડે પાણીએ સ્નાન કરી, કેસર ચંદનાદિનો શરીરે લેપ કરી, અલંકાર ધારણ કરી તથા શુકલ એટલે શ્વેત વસ્ત્ર પહેરીને પછી પોતાના પતિનાં અનન્ય ભાવથી દર્શન કરવાં.

પતિને જોવામાં પણ તે જેવા રૂપથી તેને જુવે છે અને જેવા ભાવથી તેનું ચિંતવન કરે છે, તેવા સંતાનની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ છે. આ પ્રમાણે રજોદર્શનને ચોથે દિવસે, સ્નાન કર્યા પછી પણ, ગુણવાન પુત્ર મેળવવાની પ્રાપ્તિ અર્થે બીજી ચાર રાત્રિનો ત્યાગ કરવો. અર્થાત્ રજોદર્શનના દિવસથી સાત રાત્રિ સુધી પતિથી વિરક્ત રહેવું. પછી પૂત્રની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે, આઠમી રાત્રિ, દશમી રાત્રિ અથવા બારમી રાત્રિ, એમાંની કોઈ પણ રાત્રિએ પોતાની ભાર્યા પાસે જવું. કન્યાની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે રજોદર્શનથી પાંચમી, સાતમી કે નવમી રાત્રિએ જવું. આ રાત્રિઓમાં ગર્ભાધાન થવાથી જન્મનાર બાલક ઉત્તરોત્તર વિશેષ આયુષ્ય, આરોગ્ય, ઐશ્વર્ય, સૌભાગ્ય, બળ, વર્ણ અને ઈંદ્રીય સંપદ પ્રાપ્ત કરે છે. અને એથી ઉલટા ક્રમમાં એ સર્વનો હ્રાસ થાય છે. વાસ્તે પુત્રની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે વિષમ રાત્રિમાં એટલે કે એકી રાત્રિ, જેમકે પાંચમી, સાતમી નવમી રાત્રિમાં ગર્ભ પ્રદાન નહિ કરવું.

કદિ આહારમાં ફેરફાર થવાથી એકી રાત્રિમાં શુક્રની અધિકતા અને યુગ્મ એટલે બેકી રાત્રિમાં શુક્રની ન્યૂનતા થાય તો પુરૂષ સ્ત્રી આકૃતિ વાળો, દુર્બળ અને હીનાંગી થાય છે અને સ્ત્રી થાય તો પુરૂષના આકારની અને દુર્બળ થાય છે. દર્શનથી શાસ્ત્રના પ્રમાણ અગ્યારમી તથા તેરમી રાત્રિનો ગર્ભ નપુંસક થાય છે, માટે એ રાત્રિનો ત્યાગ કરવો. પછી જેવા પુત્રની ઇચ્છા હોય, એવા રૂપ, વર્ણન અને ચારિત્ર્યવાળા પુરૂષો અથવા માણસોનું મનથી ચિંતવન કરવા સ્ત્રીને કહેવું. પછી એક માસ સુધી જેણે બ્રહ્મચર્ય

પાળ્યું છે એવા તે બ્રહ્મચારી પુરૂષે ગર્ભાધાનને દિવસે સાળનો ભાત, દુધ તથા ઘી મેળવીને ખાવો. અતિ ખાવું નહિ. નિશ્ચિત થઇને, સારૂં મન રાખીને, પ્રિય લાગે એવું અંગ પ્રાપ્ત કરીને, અને શ્વેત વસ્ત્ર ધારણ કરીને જોશી પાસે રાત્રિનું શુભ ચોઘડીયું જોવરાવી રાત્રિનો તે ભાગ પ્રાપ્ત થયે, કલ્યાણ અથવા સુખની મનઃકામના વાળા તે પુરૂષે સારી રીતે બિછાવેલા શયનમાં જમણો પગ પ્રથમ મૂકીને પ્રવેશ કરવો. એવીજ વિધિથી તેલ અને માષ એટલે આહાર કરીને, સ્ત્રીએ પોતાના પતિની પથારીથી દક્ષિણ દિશામાં કરેલી શય્યામાં પ્રથમ ડાબો પગ મૂકીને પ્રવેશ કરવો.

આ પ્રમાણે શય્યામાં પ્રવેશ કરવાનો વિધિ લખ્યા પછી વાગ્ભટ લખે છે કે, "આ ઠેકાણે પતિ આ પ્રમાણે પોતાની પ્રિયાને ઉદ્દેશીને બોલે છે"-તું આયુષ્ય છે, તું સર્વત્ર પ્રતિષ્ઠા છે, સૃષ્ટિ કર્તા તને જનની કરો, વિધાતા તને પૂત્રવંતી કરો, તું બ્રહ્માના જેવી પવિત્ર જ્ઞાનવાળી થા. પછી વળી કહે છે કે, હે બ્રહ્મા, હે બૃહસ્પતિ, હે વિષ્ણુ, હે સોમ, હે સૂર્ય, હે અશ્વિનૌ, હે ભગ, હે મિત્રવરૂણો "મને વીર એટલે પરાક્રમી પુત્ર આપો."

અહો ! ધન્ય છે. પ્રાચીન ગર્ભાધાનના પવિત્ર વિધિને. આ વિધિથી માત્ર પુસ્તકમાંજ લખેલો પડી રહેલો હશે, એવું મિથ્યા અનુમાન કરવાની અમો ના પાડીએ છીએ.

પ્રાચીનકાળમાં ઉચ્ચ વર્ણના લોકો આવી રીતે બ્રહ્મચર્યપણે વર્તી વિધિ પ્રમાણેજ પવિત્રપણે અને ગર્ભાધાનનો મુખ્ય હેતુ લક્ષમાં રાખીનેજ સ્ત્રી સમાગમ કરવામાં આવતો હતો. શું તેમના મનોભાવ, શું તેમની પવિત્રતા, શું તેમની સાદી રીતી, શું તેમનો મનોનિગ્રહ, અમે તેમની કેટલીક પ્રશંસા કરીયે ? ત્યારે બીજી બાજુ પર ચાલતા કાળનાં ક્ષુદ્ર મનુષ્યોની શી પશુવૃત્તિ, શી તેમની મલિનતા, શી તેમની વિષયવાંછના, શા તેમના ઢંગ ! કયાં પવિત્ર અને પરાક્રમી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો પવિત્ર વિધિ, અને કયાં પશુઓથી પણ અધમ એવો ચાલતો વ્યભિચાર ! કયાં પચીશ અને સોળ વર્ષનાં સંપૂર્ણ વીર્યવાન અને જ્ઞાનવાન જોડાંનો સમાગમ, અને કયાં બાર બાર વર્ષનાં કાચી વયનાં અજ્ઞાન બાલકોના અપકવ વીર્યનો વિનાશ.

પુરૂષનાં વીર્ય જંતુઓ અને સ્ત્રીનાં રજતંતુઓના સંયોગથી બનેલા એક પ્રકારના પ્રવાહી પદાર્થનો એક પિંડ બંધાય છે અને પછી તે પિંડને માતાના રૂધિરનું પોષણ મળતાં વૃદ્ધિ પામે છે. વૃદ્ધિ પામતાં અમુક માસે તે પિંડમાંથી એક શરીર ઘડાઇ તેને નાના પ્રકારના અવયવો થવા માંડે છે.

તે અવયવો શી રીતે થાય છે અને વળી તે માબાપના અવયવોને મળતા કેમ બંધાય છે એ આશ્ચર્યકારક રસિક અને જાણવાજોગ ભેદ ભરેલા બનાવની સમજણ બીજા કોઇ પ્રસંગે આપવામાં આવશે. વાંચનાર આ શબ્દો વાંચીને આશ્ચર્ય પામશે કે "ઉદરમાં બાળકનો ઘડનાર એટલે તેને સ્વરૂપવાન કે કદરૂપું કરનાર તેમજ સદ્‌ગુણી કે દુર્ગુણી કરનાર ઇશ્વર નથી પણ માબાપ અને વિશેષે કરીને તેની મા છે." સ્ત્રી પુરૂષના સંયોગથી પિંડ બંધાવો એ અલબત્ત સર્વ શક્તિવાન ઇશ્વરનું ભેદ ભરેલું અકલિત કાર્ય છે, પણ તે પિંડને આકૃતિ અને ગુણ મળવાનો બધો આધાર માબાપનાં વર્તન પર રહેલો છે. "માબાપ તેવાં છોકરાં" એ સાદી કહાણીમાં સર્વ અર્થનો સમાવેશ થઇ જાય છે.

"ખૂબસુરતી" એ એક અદ્ભૂત શક્તિ છે. જગતના લોક તેને ચાહે છે અને વશ થાય છે. એ સર્વને મોહક અને ઇચ્છીત વસ્તુ છે, વાસ્તે સુંદર સંતાનોની કોણ ઇચ્છા કરતું નથી? પણ "સુંદરતા" કરતાં "સદ્ગુણ" વળી વિશેષ વંદનીય વસ્તુ છે અને તેથી જ્યાં બન્નેની એકત્રતા થાય ત્યાં પછી શી ખામી રહે!

બાળક પોતાની માતાના મનની વાસના પ્રમાણેજ જન્મે છે. એ વાત ઘણા પ્રમાણોથી અને અનુભવથી સિદ્ધ થયેલી છે. મન અથવા મગજમાં સર્વ પ્રકારની ગતિશક્તિ તથા આકૃતિ રહેલી છે, અને વિજળીક શક્તિથી મન પોતાની શક્તિ તથા આકૃતિ મગજમાંથી ઉદરમાં રહેલા ગર્ભપિંડમાં મોકલી દે છે. વળી મગજની વિજળી બહારના પદાર્થોનું આકર્ષણ કરે છે, અને તેથી સગર્ભાવસ્થામાં માતાના મગજમાં, જે જે પદાર્થો વિચારોની વિશેષ છાપ કે અસર પડે છે તે તે અસરને મગજની વિજળી ગર્ભમાં લઈ જાય છે. વાસ્તે ગર્ભાવસ્થામાં માતાની દષ્ટિયે સારી સુંદર આકૃતિઓ અને સારા વિચારો તથા મૂકવામાં આવે છે, તો આસપાસના એવા સુંદર પદાર્થો અને સારા વિચારોથી આકર્ષાયલું માતાનું મન ગર્ભના ઉપર પણ એવીજ સુંદર અને સારી છાપ પાડે છે, અને એથી ઉલ્ટા સહવાસ અને અસરથી ઉલ્ટુંજ પરિણામ આવે છે. આ વાતને થોડાંજ સ્ત્રી પુરૂષો સમજે છે, તેમ છતાં ઉંચ વર્ગની સ્ત્રીઓને વિશેષે કરીને સારી સોબતજ હોય છે. તેમના ઘરમાં ઘણું કરીને સારીજ વાતોનું શિક્ષણ મળતું હોય છે અને ઘરમાં નિત્ય દૃષ્ટિયે પડતા પદાર્થો પણ સુંદરજ હોય છે. તેથી તેવા કુટુંબોની ગર્ભીણી સ્ત્રીઓનું મન ઘણું કરીને સારી વાતોમાં અને સુંદર પદાર્થોમાં પરોવાયલું હોવાથી ઉંચ કુટુંબોમાં બહુધા સારાંજ બાળકો ઉત્પન્ન થાય છે, અને નિચ તથા હલકા વર્ગમાં નીચ સ્વભાવનાં બાલકો જન્મે છે. નિત્યના સહવાસ અને શિક્ષણથી અનાયાસે આ ક્રમ ચાલતો આવે છે, ત્યારે જો આ સિદ્ધાંતને સમજીને સ્ત્રીઓ વર્તવા લાગે તો તેઓ અભ્યાસથી અને યત્નથી કેવાં પરાક્રમી અને સદ્ગુણી બાળકો ઉત્પન્ન કરી શકે એ સ્હેલથી સમજી શકાય છે.

આ સિદ્ધાંતનો બધો આધાર માનસિક વીજળી પર રહેલો છે. જે સ્ત્રીઓ પોતપોતાના ગુણસ્વભાવનું ગુમાન રાખનારી હોય છે, તેનાં બાળકો બહુધા તેમના પોતાના સ્ત્રી (માતા)નાજ ગુણ સ્વભાવનાં થાય છે, અને જેઓ પોતાના પતિના ગુણસ્વભાવમાં મોહિત રહીને પતિનાંજ વખાણ કરનારી હોય છે, તેમનાં બાળકો પતિના ગુણસ્વભાવનાં થાય છે. અર્થાત્ તે પતિના ગુણસ્વભાવમાં મોહિત હોવાથી, પતિના ગુણસ્વભાવની છાપ તેણીના મન પર પડે છે. જે સ્ત્રીનું મન સગર્ભાવસ્થામાં અન્ય પ્રાણી કે માણસમાં મોહ પામી તેનુંજ ચિંતવન કર્યા કરે તો અવતરનાર બાળકમાં તેવીજ આકૃતિ અને ગુણ બંધાવાં સંભવ છે. સગર્ભાવસ્થામાં ચોક્કસ પ્રાણીના ભય કે મોહથી તેનું વારંવાર ચિંતવન, ભયંકર દેખાવની મનમાં વારંવાર ઉઠતી ભાવનાઓ, અને એવાજ બીજા ભય ત્રાસના બનાવોની મનમાં ઉઠતી ભ્રમણાઓમાં રહેલો અને વધેલો ગર્ભ ઘણીવાર આકૃતિ અને ગુણમાં વિલક્ષણ ઉત્પન્ન થવાના દાખલાઓ આપણે મેળવી શકીએ છીએ. આવીજ રીતે માનસિક બળથી અને માનસિક ભાવનાથી, સ્ત્રીઓ ધારે એવાં સુંદર, સદ્ગુણી, પવિત્ર અથવા પરાક્રમી સંતાનો નિપજાવી શકે. એટલુંજ નહિ પણ જો તેઓ કેળવાયલી હોય તો સગર્ભાવસ્થામાં

જે જે વિદ્યા, હુન્નર, ઉદ્યોગ, અને શાસ્ત્રનું અધ્યયન, મનન અને ચિંતવન કર્યા કરે, તે તે વિષયમાં તેનું બાળક મોટપણે કુશળતા ધરાવતું થાય એવું પણ અનુમાન કરવાનાં મજબુત કારણો છે.

આ ઉપરથી સમજાય છે કે બાલકની આકૃતિ, સ્વભાવ અને ગુણ, ગર્ભીણી અવસ્થામાં માતાના માનસિક સંકલ્પો, વિચારો અને વર્તન પ્રમાણે ઘડાય છે અને એ ઉપરથી માનસિક શક્તિનો કેવડો મોટો મહિમા છે તે સ્પષ્ટ સમજાય છે.

આ માનસિક શક્તિ શિક્ષણ અને કેળવણીથી વધી શકે છે અને સ્ત્રીઓમાં એ શક્તિની ખાસ જરૂર હોવાથી, સ્ત્રીઓને મનની ઉંચી કેળવણી આપવાની ઘણીજ અગત્યતા સિદ્ધ થાય છે. જે દેશની સ્ત્રીઓ કેળવાયલી અને સુશિક્ષિત હોય છે તે દેશમાં વિશેષ બુદ્ધિવાન પુરુષો પાકે છે અને એ વાતનો ઇંગ્લાંડ, જર્મની અને અમેરિકા જેવા દેશો પુરાવો આપે છે. સ્ત્રીકેળવણીની અગત્યતા વિષે જે વાતો કહેવામાં આવે છે, તેમાં સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાની એક મોટામાં મોટી વાતને બાજુ પર રાખવામાં આવે છે. સ્ત્રીકેળવણીની અગત્યતાના અનેક પુરાવામાં અમે આ એક અતિ અગત્યના પુરાવાને રજુ કરીએ છીએ.

જુવાન પુરુષો અને સ્ત્રીઓ! આ લેખ સમાપ્ત કરતાં તમારા પાસે એક અગત્યના વિષયને મુકવા રજા લઉ છું. એટલુંજ નહિ, તે વાતને બનતા પ્રયત્નથી અમલમાં મૂકવાની હું વિનંતિ કરૂં છું. ઇશ્વરે પૃથ્વી પેદા કરીને તેમાં નાના પ્રકારના સુંદર પદાર્થો, પ્રાણીઓ, અને વનસ્પતિઓ પેદા કરેલી છે. એ ઉપરથી એ પરમપિતાની ઇચ્છા શું છે તે સ્પષ્ટ સમજાય છે. તે તમારાથી બલવાન, બુદ્ધિશાળી, સદ્‌ગુણી અને પરાક્રમી પ્રજા થએલી જોવાને અને સૃષ્ટિમાં નિરંતર સારાં ફળો પાકેલાં જોવાની ઇચ્છા ધરાવે છે. અને ત્યારે શું તમારી પણ એવીજ ઇચ્છા નથી? પરણ્યા પછી તમોને પહેલામાં પહેલો જે કોડ પેદા થાય છે તે કોડ કયો છે? એક રૂપાળું, હસતું, રમતું બાલક રમાડવાની તમને સ્વાભાવિક ઇચ્છા થાય છે. એ ઇચ્છા એજ કુદરતની અથવા ઇશ્વરની આજ્ઞા છે અને એજ તમારા મનનો પહેલો કોડ છે, પણ એ કોડ પૂર્ણ કરવામાં તમે ભયંકર ભૂલો કરો છો. જેમાંની મારા વિચાર તળે આવી શકી, તેટલી મેં આ વિષય તળે બતાવી છે અને આ વિષયનો એક ઇલાયદો નિબંધ થોડીજ મુદતમાં બહાર પડશે. તે વખતે આ વિષયની અપૂર્ણતા પૂર્ણ કરી, તેને પુસ્તકના આકારમાં વાંચનાર પ્રજાની સેવામાં રજુ કરીશ.

તમો યાદ રાખો કે તમારો પવિત્ર લગ્નસંબંધ તમારા મનોવિકારોને ભ્રષ્ટ કરી તૃપ્ત કરવાને કે બહેકાવી દેવાને કરવામાં આવેલો નથી, પણ જગતમાં શોભી નિકળે, પરાક્રમો અને પરોપકારો કરે તથા તમારી વૃદ્ધાવસ્થામાં તમારૂં સારી રીતે પાલન પોષણ કરી, તમારા આયુષ્યનો અંત સુધારે એવાં બાલકો-પુત્ર અને પુત્રીઓ-બન્ને ઉત્પન્ન કરવા માટેજ તમારો લગ્ન સંબંધ થયો છે. નિરોગી અને સદાચારી બાલકો ઉત્પન્ન કરવાં, એજ તમારાં લગ્ન સંબંધની સુફલતા છે. એ વાત તમારે અહર્નિશ યાદ રાખવી જોઇએ છીએ, અને ત્યારે હવે તમારે શું કરવું જોઇએ? પ્રસંગોપાત ઘણું કહ્યું છે, છતાં સામાન્ય કરતાં કરતાં થોડા શબ્દો વધારે. તમારાં માબાપોએ તમને પેદા કરેલાં, પાળેલાં અને પરણાવેલાં, તમે હાલ જેવાં છો, તેવાંએ પણ હવે સંસારમાં પડીને શું કરતું જોઇએ? બ્રહ્મચર્યવ્રત

પાલવું, આહાર તેમજ વિહારમાં સાદાઇથી અને નિયમીત રહેવું એ પહેલો અને મુખ્ય નિયમ છે. કુચેષ્ટાઓ, વિહારો અને વ્યાધિઓથી મુક્ત રહેવું એ બીજો નિયમ છે. ઋતુગામી થવું અને ગર્ભધારણ કર્યા પછી સ્ત્રીએ સદા પ્રસન્ન રહેવું, સ્વચ્છ રહેવું, પવિત્ર રહેવું. ઘર અને ઘરની વસ્તુઓને સારી વ્યવસ્થામાં, નિયમમાં અને શોભે એવા ક્રમમાં રાખી, મન પ્રસન્ન રહે એવું બનાવી રાખવું તથા બની શકે તો તમો સુંદર, મનહર આકૃતિઓ, છબીઓ અને શણગારની બીજી વસ્તુઓ રાખવી. અર્થાત્ દૃષ્ટિને તેમજ મનને પ્રિય અને પવિત્ર લાગે અને રાખે એવી વસ્તુઓ, એવાં પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોનોજ સહવાસ રાખવો એ ચોથો નિયમ છે. અને છેવટે એ અવસ્થામાં નિત્ય શાંતિમાં રહી, સારાજ વિચારો કરવા, સદાચારથીજ વાતો કરવી અને વિદ્યા અને જ્ઞાનનાં વિષયનાં પુસ્તકો વાંચવા તથા સાંભળવાં અને પતિએ આ બધી વાતોની પોતાની સ્ત્રીને અનુકૂળતા કરી આપવી એ પાંચમો નિયમ છે. હાલ આપણે આ વિષયમાં આટલોજ આરંભ કરશું, તો પણ કાંઇ ખોટું નથી.

વૈદ્યકલ્પતરુ નવેમ્બર ૧૮૯૫ થી માર્ચ ૧૮૯૬

स्वाभाविक वेगो अने तेने अटकाववाथी निपजतां परिणामो.

મૂત્ર, મળ, વીર્ય, અધોવાયુ, ઉલટી, છીંક, ઓડકાર, બગાસું, ભૂખ, તૃષા, આંસુ, ઉંઘ, શ્વાસ એટલા સ્વાભાવિક વેગો કહેવાય છે. એટલે એ ક્રિયાઓ સ્વભાવથીજ થયા કરે છે. અને તેથી તેને અટકાવવાથી શરીરમાં નાના નાના પ્રકારના રોગો થયા છે, તેની સાથે એમ પણ કહેવું જોઇયે કે એ વેગો બહુ વૃદ્ધિને પામે તો પણ શરીરની હાનિ કરે છે. એ ક્રિયાઓ તેના સ્વાભાવિક વેગમાં થયાં કરે ત્યાં સુધી તેમની અટકાવ નહિ કરવો જોઇયે, અને અટકાવ કરવામાં આવે તો શું શું વ્યાધિઓ થાય, તેની કંઇક સમજ પાડવી એ આ વિષયનો હેતુ છે.

મળનો અટકાવ કરવાથી હોજરીમાં પીડા, માથામાં શૂળ, અધોવાયુ અને મળનો અટકાવ, પેટનો ગોળો, આફરો વગેરે અનેક વ્યાધિઓ થઇ આવવાનો સંભવ છે.

વીર્યના વેગને અટકાવી રાખવાથી જનનેંદ્રિય તથા વૃષણમાં શૂલ થાય છે. પ્રમેહ, પથરી અને વીર્યસ્રાવ જેવા ભયંકર વ્યાધિઓનું મૂળ રોપાય છે અને અંગપીડા, છાતીમાં દુઃખ, અને પિશાબનો અટકાવ થઇ જાય છે.

અધોવાયુનો અટકાવ કરવાથી મળ, મૂત્ર, અને ગુદાનો વાયુ તદન બંધ પડે છે, પેટ ચડે છે, મગજ ભમે છે, પેટમાં વાયુને લિધે પીડા—આફરો વિગેરે ઘણા અસહ્ય વ્યાધિઓ થઇ આવે છે. કેટલાક લોકો શરમને લિધે અધોવાયુનો અટકાવ કરે છે, પરંતુ જે વેગો કુદરતેજ આપેલા છે, તે વેગોની પ્રવૃતિમાં શરમનું કાંઇ કારણ નથી.

ઉલ્ટીનો અટકાવ કરવાથી શરીર ઉપર ચેળ ત્વચાના અનેક વિકાર, અરૂચિ, પિત્ત-વિકાર, સોજો, પાંડુરોગ, તાવ, કોઢ, મોળ, રતવા વિગેરે વ્યાધિઓ થાય છે. છીંકને અટકાવી રાખવાથી માથામાં શૂળ થાય છે, ડોક ઝલાય છે, આડદીયો વા થાય છે, અને આધાશીશી જેવા અસહ્ય રોગ થઇ આવે છે.

ઓડકારનો અટકાવ કરવાથી હેડકી, ઉધરસ, અરૂચિ, કંપ તથા છાતીમાં વીંટા આવીને પીડા થાય છે.

બગાસાને અટકાવી રાખવાથી ડોક ઝલાઈ જાય છે. અંગ ભાંગે, ચામડી શૂન્ય જેવી થઇ જાય, સાંધાઓના સંકોચ, તથા આંખ, મોઢું, નાક અને કાનના ઘણા રોગ થઇ આવે છે.

ભૂખના વેગને અટકાવવાથી એટલે ભૂખ લાગ્યા છતાં તેને મારી મૂકવાથી અને જમવાનું મુલત્વી રાખવાથી, શરીર સુકાય છે, બળ ઓછું થાય છે, કાંતિનો નાશ થાય છે, શરીર ભાંગે છે, માથું ભમે છે, અને શ્રમ તથા કર્તવ્ય નહિ થઇ શકવાથી ઘણી મોટી ખરાબી થાય છે.

તૃષા એટલે પાણીની તરસ લાગ્યા છતાં પાણી નહિ પીવાથી મોઢામાં તેમજ ગળામાં શોષ પડે છે, સાંભળવાની શક્તિ ઓછી થાય છે, થાક લાગે છે, શ્વાસ ચડે છે અને છાતીમાં પીડા થાય છે.

આંસુને અટકાવવાથી શરદી, આંખના રોગ, છાતીનાં દરદ, અરૂચિ તથા માથાની ચકરી વિગેરે રોગો થાય છે, માટે ધુમાડાના કારણથી અથવા કાંઇ હર્ષ કે શોકના કારણથી આંખમાં એની મેળેજ આંસુનો પ્રવાહ ભરાઈ આવે તો તેને છુટો મુકી દેવો જોઇયે.

શ્વાસ અટકાવવાથી ગુલ્મરોગ, હૃદરોગ, વિગેરે મહાવ્યાધિ થાય છે. વેગ અટકાવવાથી તેજ વખતે લખેલા દરદ દેખાઈ આવે એવો કાંઈ ચોક્કસ નિયમ નથી અને તેથી કેટલાક સાધારણ સમજના લોકો આવી વાતો ઉપર અવિશ્વાસની નજરથી જોતા જણાય છે.

વેગ અટકાવવાની આદતથી જ્યારે રોગ શરીરમાં મૂળ નાંખવા માંડે છે, અને જ્યારે પ્રત્યક્ષ દેખાઈ આવે છે, ત્યારે તે રોગ થવાનું કારણ વેગ અટકાવવાનું છે, એવી અજ્ઞાન માણસોને ખાત્રી થતી નથી.

માણસોને ઉદરના, માથાના, તેમજ વીર્યસંબંધી જે નાના પ્રકારના નાના મોટા વ્યાધિઓ થાય છે, તેમાંના ઘણાએક વેગ અટકાવવાથીજ થાય છે, એમ તેમણે ખાત્રીથી સમજવું જોઇએ, અને તેથી હજાર કાર્યો પડતાં મૂકીને પણ મળમૂત્રાદિ વેગ થાય કે તેને તુરત રસ્તો આપી તે વેગની શાંતિ કરવી જોઇએ.

વૈ. ક. ૧૮૯૪ અંક ૭

अनुकरण करवा लायक हिंदु रिवाजो.

Some of the Hindu usages worth imitation.

નવી પ્રજા જુની પ્રજાને હસે છે, ત્યારે જુની પ્રજા નવી પ્રજાની બેવકુફી તરફ હાસ્ય કરે છે. જુના ઉપર અભાવ થવો અને નવા ઉપર મોહ થવો એ સૃષ્ટિનું સ્વાભાવિક વલણ જોવામાં આવે છે. માણુસ જાતની બુદ્ધિ અનુકરણ કરવા વાળી છે, તથાપિ કાર્યક્રમ ઉલટાએલા વિચારોને પાછા ઠેકાણે લાવવામાં મદદગાર થાય છે. એક પ્રજામાં બીજી પ્રજાનો ભેગ થવાથી અનેક સારા તેમજ નરસા રિવાજોનો ત્યાગ થઇ જાય છે અને બીજા કેટલાક સારા નરસા રિવાજો ગ્રહણ પણ થાય છે. આપણા દેશના લોકોને માથે એ કાળચક્ર ફરતુંજ આવેલું છે. જુદા જુદા લોકોનો સહવાસ થવાથી એક સ્થાયી વિચારો કે વર્તનની હજુ સ્થાપના થવા પામી નથી. પ્રાચીન વિચારોમાં કાળે કરીને કેટલોક ફેરફાર થયો તે તો થયોજ, પરંતુ પરદેશી પ્રજાઓએ કાંઇ થોડો ફેરફાર કર્યો નથી.

કાળ કાળનું કામ કર્યે જાય છે અને નવામાંથી જુનું અને જુનામાંથી નવું જાગતું જાય છે; તથાપિ સત્યનું ગ્રહણ કરવાવાળા તત્વદર્શી લોકો પારકું કે પોતાનું નહિ ગણતાં જે સત્ય છે તેને અનુમોદન આપે છે.

"હિંદુ લોકો વ્હેમીલા છે, ધર્માંધ છે," એવાં વિશેષણો આપીને હાલની બીજી પ્રજાઓ તેમજ નવા મતના હિંદુઓ પોતે પણ તેમના કેટલાક રિવાજોને વખોડવા મંડી ગયેલા છે. આ રિવાજોમાં કેટલાક સારા રિવાજો પણ નિંદાયા છે, પરંતુ કાલે કરીને જ્યારે ખરી વાત જાણવામાં આવે છે, ત્યારે વિચારોનો પ્રવાહ બદલાય છે અને જે લોકો નિંદા કરનારા હોય છે, તેઓજ સ્તુતિ કરનારા થાય છે. જે અંગ્રેજ લોકો એક વખત હિંદુ લોકોના કેટલાક રિવાજોને નિંદતા હતા, તેજ અંગ્રેજ લોકો પાછા તેજ રિવાજોનાં વખાણ કરવા લાગ્યા છે. અમે તે અંગ્રેજ લોકોની સત્યપ્રિયતાને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

હજુ અમારા નૂતન હિંદુ જુવાનો પોતાના સુધારેલા (ખરા અર્થમાં બગાડેલા) વિચારોને ફેરવતા નથી, કેમકે તેમને પારકું પ્રિય થયું છે, પરંતુ સત્યપ્રિય અંગ્રેજો હિંદુઓનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા છે.

હિંદુઓએ દારૂ વિગેરે વ્યસનો ગ્રહણ કરવા માંડયાં ત્યારે કેટલાક અંગ્રેજોએ તેનો ત્યાગ કરવા માંડયો. હિંદુ લોકો પોતાનો મૂળ ભાજીપાલાનો ખોરાક મૂકીને માંસાહાર તરફ ઢળતા થયા અને અંગ્રેજોનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા, ત્યારે અંગ્રેજો માંસાહાર ત્યાગ કરીને ભાજીપાલાના ભોગી થવા લાગ્યા છે. મતલબ કે તેમણે હિંદુઓનો ભાજીપાલાનો સાદો અને નિર્દોષ ખોરાક પસંદ કરવા માંડેલો છે.

શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ શી રીતે થાય, તે વિષયમાં પ્રાચીન આર્ય લોકો અથવા હાલના હિંદુ લોકોના વડિલો બહુ ઉંડા ઉતરેલા છે; અને એમણે જે જે ધોરણો બાંધ્યાં છે, તે આરોગ્યતાનો સવાલ લક્ષમાં રાખીનેજ બાંધેલ છે, એમ વિચાર કરતાં સ્પષ્ટ સમજાય છે. મૂળ ધર્મના જેટલા સિદ્ધાંતો છે, તે સર્વ આરોગ્યતાના ઉદ્દેશ ઉપર રચાયેલા છે. જે ધોરણોને આપણે વ્હેમ ભરેલાં ગણીયે છીએ અથવા અર્થ વિનાનાં

સમજીએ છીએ, તેમાં પણ આરોગ્યતાનો ઉદ્દેશ તો સમાયલોજ હશે એમ વિચાર કરતાં માલુમ પડશે. તેઓ આરોગ્યતાને અને સ્વચ્છતાને મોટું માન આપનારા હતા; અને જો કે વચલા વખતમાં કેટલોક અનિષ્ટ અને અનર્થકારક ફેરફાર દાખલ થયો છે ખરો, તો પણ કેટલાક રિવાજો જે ઉપલક દૃષ્ટિએ નાપસંદ કરવામાં આવે છે તે વાસ્તવિક રીતે સારાજ છે એમ સત્યગ્રાહી વિદ્વાનો કબુલ કરે છે.

આટલી પ્રસ્તાવના કર્યા પછી હવે એક અંગ્રેજ વિદ્વાન ડાકટરે કોલેરા સરખા ચેપી રોગોનો અટકાવ થવામાં કેટલાક હિંદુ રિવાજો બહુ લાભકારક થઈ પડે છે અને તેથી તે રિવાજો સર્વથા અનુકરણ કરવા લાયક છે એવો વિચાર જણાવીને એવા કેટલાક રિવાજોને આગળ ધરેલા છે, તે તરફ વાંચનારાઓનું અમે લક્ષ ખેંચીએ છીએ.

આપણા આ રિવાજો સારા છે એવું અમે અથવા આપણે પોતે બોલીશું, તો તે ઉપર ઘણું થોડું વજન આપવામાં આવે છે, પરંતુ જ્યારે એક પરધર્મી અને પરદેશી વિદ્વાન એવા વિચારો પ્રદર્શિત કરે ત્યારે તે ઉપર વિશેષ વજન રહે એ સ્વાભાવિક છે.

કોલેરા અથવા જેને સંસ્કૃતમાં "મહામારી" કહે છે, તેની ઉત્પત્તિનાં કારણોની અનેક કલ્પનાઓમાં 'જંતુઓથી કોલેરાની ઉત્પત્તિ થવા વિષેની કલ્પના સર્વમાન્ય થઈ પડી છે.

આ વિષય ઉપર હાલના તબીબો બહુ બહુ વિચારો દોડાવે છે અને જંતુઓને મુખ્ય કારણ માને છે. કહે છે કે કોલેરાથી મરણ પામેલાના શરીરમાંનું એક ટીપું "સુક્ષ્મદર્શક" યંત્ર વડે તપાસવામાં આવે છે તો એક ટીપામાં હજારો ઝીણા જંતુઓ દૃષ્ટિએ પડે છે. આ જંતુઓ વિષેનું વર્ણન કરવાનો અત્રે અવકાશ નથી, પણ તેવા જંતુઓ ઘણીવાર કુવા વિગેરેનાં પાણીમાં જોવામાં આવે છે અને તે પાણી જે માણસના પીવામાં આવે છે, તે માણસોના શરીરમાં તુરતજ નહિ, પણ અમુક મુદતે એક પ્રકારનું ઝેર ઉત્પન્ન થઈ આ ભયંકર રોગ બહાર આવે છે.

આ જંતુઓ કાદવવાળા પાણીમાં મુખ્ય કરીને ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથીજ કોલેરાના વ્યાધિથી મરણ પામેલાં સેંકડો મડદાં ગંગા અને જમના નદીમાં નાંખી દેવામાં આવે છે, તોપણ તે પાણી નિર્મળ હોવાથી કોલેરાના જંતુઓને એ નદીઓનાં પાણીમાં પોષણ નહિ મળતાં ત્યાં તેનો વિનાશ થઇ જાય છે.

આ ઉપરથી એવું પણ અનુમાન થાય છે કે જો કુવાનાં પાણી દવાઓના યોગથી સુધારી ગંગા નદીના પાણી જેવાં નિર્મળ કરવામાં આવે તો કોલેરાનાં જંતુ એવા નિર્મળ પાણીમાં ટકી શકે નહિ અને પીનારાઓને પીડા કરી શકે નહિ, પણ કુવાઓનાં પાણી સુધારવાની મહેનતમાં પડવું તેના કરતાં કોલેરાના જંતુઓની ઉત્પતિનો અટકાવ કરવો એ વધારે ઉત્તમ વાત છે, માટે તેવા રીવાજોને નિરૂપયોગી માની હસી નહિ કાઢતાં તેને ઉત્તેજન આપવું એ વધારે લાભકારક છે.

એક જગાના કોલેરાના જંતુને મુસાફરો બીજી જગાએ લેઈ જાય છે. હિંદુ લોકોના દીર્ઘ દૃષ્ટિથી કાઢેલા રિવાજ પ્રમાણે જો મુસાફરોને છેટેથી જુદા પાત્રથી પાણી આપવામાં આવે અને તેમના મુસાફરીના લોટાને કુવામાં નાંખવા દેવામાં ન આવે તો એ ભય દુર થાય છે. એટલા વાસ્તે કેટલેક ઠેકાણે મુસાફરોને પાણી આપવા માટે ડોલ તથા દોરી સાથે બ્રાહ્મણોને પગાર આપી રાખવામાં આવે છે.

ઢેડ, ભંગી વિગેરે નીચા વર્ણના ગંદા લોકોને કુવા પાસે આવવા દેવામાં આવતા નથી. એ રિવાજ ઘણોજ પસંદ કરવા લાયક છે, કેમકે એ લોકોનો ધંધો એવો હલકો છે કે તેમના સ્પર્શથી ઘણાંએક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવા સંભવ છે. ભંગી લોકોના ઉપર કોલેરાનો આરોપ મૂકવામાં આવે છે અને પાણીમાં પૂતળાં મળી આવે છે, તે વાત તેને પુષ્ટિ આપે છે.

જો કે ભંગી લોકો પાસે કોલેરા ઉત્પન્ન કરવાની કુંચી તો નથીજ, પરંતુ તેઓ પોતાના મેલા ધંધાને અંગે પાણીને બગાડી, તેમાં કોલેરાના જંતુ ઉત્પન્ન કરે તો તે વાત સંભવિત છે.

પાણીના સ્પર્શથી કોલેરા ઉત્પન્ન થાય છે, વાસ્તે કોલેરાનો રોગ ચાલતો હોય એવા સ્થળમાં જઈને આવનાર માણસને થોડા દિવસ વસ્તીથી અને પાણીના સ્થળોથી દુર રાખવો એ વધારે સલામતી ભર્યો રસ્તો છે. એવા સ્થળમાં જઇ આવનાર માણસે પોતાની સાથે ભાતું વિગેરે ખાવાના પદાર્થ હોય તે ફેંકી દેવા જોઇએ અને પોતાનાં કપડાં બે ત્રણ દિવસ સુધી તડકે સુકવી મૂકવાં જોઇએ.

કપડાં પાણીમાં ધોવાથી કપડાંના જંતુ નાશ પામતા નથી, પણ ઉલટા પાણીને પણ બગાડે છે. કોલેરાના જંતુ સુકી ભોંયમાં રહી શકતા નથી, વાસ્તે કપડાંને સારી રીતે તડકે સુકવવાં જોઇએ.

હિંદુ લોકો એક બીજાને મોઢે માંડેલું પાણી પીતા નથી. આ રિવાજ ઘણોજ ઉત્તમ અને સુઘડતાની પરિસીમા બતાવનારો છે. સુઘડ હિંદુ લોકો લોટો અથવા પ્યાલો મોઢામાં નાખવાને બદલે અદ્ધરથી ધાર કરી પાણી પીએ છે, એટલું નહિ પણ તેજ લોટો અગર પ્યાલો બીજો માણસ ધોઇને જ ઉપયોગમાં લે છે. આવો આચાર દેખીને અમારા હાલના સુધરેલાઓને હાસ્ય થાય છે, પણ તેમ કરવામાં પરસ્પરનું કેટલું મોટું હિત રહેલું છે, તે તેઓ સમજી શકતા નથી. સ્પર્શથી અનેક વ્યાધિ થાય છે. ઉચ્છિષ્ટ ખોરાક અને પાણીના સ્પર્શથી એકના વ્યાધિનો ચેપ એકબીજાને લાગે છે, એ વાત કદી પણ કોઇએ ભુલવી નહિ જોઇએ. સુઘડ હિંદુ લોકો અને વિશેષ કરીને ઉત્તમ આચાર પાળવાવાળા બ્રાહ્મણો નાનાં બાળકને પણ જુદા પાત્રમાં ખાવા આપે છે. જુદે આસને, જુદે ભાણે અને આટલે અંતરે જમવા બેસવું, વિગેરે ભોજનને માટે બ્રાહ્મણોએ ધોરણો બાંધ્યા છે, તે બાંધવામાં તેમના ઉત્તમ ડહાપણની પ્રતિતી થાય છે.

ખરો હિંદુ બીજાને પાણી કેવી રીતે આપે છે? કુવામાંથી, ટાંકામાંથી, અથવા ગોળામાંથી પાણી કાઢવાનું વાસણ ઇલાયદુંજ હોય છે. એ ઇલાયદા પાત્ર વડે પાણી એક બીજા જુદાજ વાસણમાં કાઢવામાં આવે છે. પછી તેમાંથી એક લોટો ભરીને પીનાર માણસના પાત્રમાં ઉંચી ધાર રેડવામાં આવે છે, અથવા તો તે ખોબેથી પીવાનો હોય તો ખોબામાં રેડવામાં આવે છે, અને તેમ કર્યા પછી ખોબાનું પાણી પાછું ઉછળી લોટાને છંટાવાનો સંભવ હોવાથી એ લોટાને માંજીને ઘરમાં મૂકવામાં આવે છે.

ઉત્તમ હિંદુ ઘરનો પાણી પીવા અને પાવાનો આ આચાર છે અને અજ્ઞાન અને મુરખ લોકો, ભલે એ વાતને વાંધા ભરેલી ગણે, પણ તે આચાર સર્વોત્તમ છે. લંબાણ થવાના ભયથી અમે આટલાંજ દૃષ્ટાંતો આપી આ વિષય આટલેથીજ બંધ કરીએ છીએ. વળી કોઈ બીજા પ્રસંગે આપણા લોકોના ઉત્તમ આચારોનો રૂડો ઉદ્દેશ પ્રકટ કરીશું. તેની સાથે અમારે એમ પણ કહેવું જોઇએ કે જે હિંદુ લોકો ચાલતા આવેલા આચારને પાળે

છે ખરા, પણ તેનો ખરો તાત્પર્ય સમજતા નથી. તેમણે પોતાના આચારોનો ઉદ્દેશ સમજીને વર્તવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, કેમકે સમજ્યા વિના જે જે ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે તે નિષ્ફળ જાય છે. વૈ. ક. ૧૮૯૫–જુલાઈ.

आरोग्यनुं रक्षण

આરોગ્યતાની સાથે આપણા શરીરનો અત્યંત ઘનિષ્ટ સંબંધ છે. આરોગ્યતા વિના જીવન કાંઈ કામનું રહેતું નથી. આરોગ્ય રહિત જીવન ભારરૂપ લાગે છે. એક માણસ સદૈવ રોગી રહેવાને લીધે કહે છે કે આ દુઃખ ભોગવવું તે કરતાં મરી જવું એ સારૂં છે. વળી આપણે એવા પણ કેટલાક સમાચારો વર્તમાનપત્રોમાં કોઈ કોઈ વખત વાંચીએ છીએ કે અમુક માણસ અમુક રોગથી કંટાળવાને લીધે આત્મઘાત કરી મરી ગયો. એમાં કાંઈ પણ સંદેહ નથી કે આરોગ્યતાથી જ સંસારના સુખો સુખરૂપ લાગે છે. જ્યાં સુધી માણસ બીમારીનું દુઃખ ભોગવતો નથી ત્યાં સુધી તેને આરોગ્યતાની કદર થતી નથી. જ્યારે માણસ બામાર પડે છે, ત્યારેજ તે સમજી શકે છે કે એક રોગી રાજા કરતાં એક નિરોગી કંગાળ હજાર દરજે સુખી છે. મનુષ્યે પોતાની ઉન્નતિ માટે આરોગ્યરક્ષાને પ્રધાન સમજવી જોઇએ. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષની પ્રાપ્તિનું પ્રધાન સાધન મનુષ્યનું નિરોગી શરીર જ છે.

ઇશ્વરે સૃષ્ટિપાલનના નિયમો બનાવીને તેને પ્રકૃતિને આધીન કરી દીધેલ છે. પ્રકૃતિ એજ તે નિયમોની અધિષ્ટાત્રી દેવી છે. જે મનુષ્ય આરોગ્યને માટે પ્રાકૃતિક નિયમોનું પાલન કરે છે તેને પ્રકૃતિ પોતાના તરફથી ઉપહાર અથવા પારિતોષિક રૂપે સુંદરતા અને રૂષ્ટપુષ્ટ શરીર આપે છે. જે માણસ શરીરની રક્ષા માટે ઠરાવેલા નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે તેને પ્રકૃતિ દુર્બલતા અને વિવિધ પ્રકારના રોગોની સજા કરે છે. તેવા પ્રકૃતિદ્વારા દંડાયલા મનુષ્યો બહુજ કષ્ટપૂર્વક પોતાના દિવસો ગુજારે છે. શારીરિક નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાનું ફળ મનુષ્યને અવશ્ય ભોગવવું પડે છે, પણ આ વાતને માનનારાઓ બહુજ ઓછા છે. તેઓ બીમાર થવું એ વાતને એક આકસ્મિક બનાવ માને છે. સ્વાસ્થ્ય રક્ષાના નિયમોને મનુષ્યે અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઇએ. સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાને કહ્યું છે કે જે શિક્ષામાં શરીર સંયમની વ્યવસ્થા અને આરોગ્યતાનું વિધાન નથી તે શિક્ષા અપૂર્ણ છે. જેમ ગણિત, સાહિત્ય અને વ્યાકરણનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું મનુષ્યને માટે આવશ્યક છે, તેમજ શરીર યંત્રની તે ક્રિયાઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એ પણ આવશ્યક છે, કે જેનાથી મનુષ્યનું જીવન બન્યું છે. જ્યારે શરીર અસ્વસ્થ એટલે રોગવાળું રહે છે, ત્યારે ચિત્ત પણ ઠેકાણે રહેતું નથી. પ્રૌઢ બુદ્ધિ, સૂક્ષ્મ વિવેક અને આત્મજ્ઞાનને માટે શરીરનું બળવાનપણું અને આરોગ્યપણું રહેવું આવશ્યક છે.

શરીરના સમસ્ત અવયવો ઠીક રાખવા એ જીવનને ચિરસ્થાયી રાખવાને માટે આવશ્યક છે. જો તે અવયવો ખરાબ થઈ જશે તો તેનું પરિણામ રોગ અને મૃત્યુમાં આવશે. માણસે પોતાનાં સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ અવયવો અવશ્ય જાણવા જોઈએ. તેઓની ક્રિયાઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ. ઉપરોકત વાતોને જાણવાથી જ આપણે પ્રાકૃતિક નિયમોને સારી રીતે પાલન કરવા સમર્થ થઈ શકીએ છીએ. મનુષ્યનું શરીર એ એક એંજીનના જેવું છે. એંજીનની શકિતનો ક્ષય દરેક ક્ષણે થયા કરે છે. કોયલા અને પાણી, વગેરે એંજીનમાં

બરોબર મળતા રહેવાથી અને તેને સાફસુફ રાખવાથી તે સારી સ્થિતિમાં રહે છે અને પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરી શકે છે, તે પ્રમાણે મનુષ્ય શરીરની શકિત વધતી ઘટતી રહે છે. તે પાછી નિયમિત આહારવિહાર પડે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. શરીરને સ્વચ્છ વાયુ, પૌષ્ટિક ભોજન અને શુદ્ધ પાણીની અત્યંત આવશ્યકતા છે. તેમાંથી જો કોઇએક ઠીક ન રહે તો મનુષ્ય અસ્વસ્થતાના કાદવમાં ફસી પડે છે. સ્વચ્છ વાયુના વિના મનુષ્ય એક પલમાત્ર પણ જીવતો રહિ શકતો નથી. દરેક માણસે શહેરની બહાર ખુલ્લા મેદાનમાં સવાર સાંજ સ્વચ્છ વાયુ, હવાનો લાભ લેવા માટે ફરવું જોઇએ. ઋતુ પ્રમાણે કપડાં લતાં પહેરવાં અને ઠીક સમય ઉપર સુવું જોઇએ.

યોગ્ય ખાનપાન એ મનુષ્ય જીવનને માટે આવશ્યક છે. મનુષ્યે સદૈવ ખાનપાનના પદાર્થોની ઉપયોગિતા ઉપર ધ્યાન રાખવું જોઇએ. તેજ પદાર્થો કામમાં લાવવાં જોઈએ કે જે શરીરની રક્ષા માટે અધિક ગુણકારી હોય અને આપણી માનસિક શકિતના વિકાસમાં સહાયક થાય.

વિદ્વાનોનું કહેવું છે કે જે મનુષ્યો ભોજન અને વ્યાયામમાં સાવધાન રહે છે, તેઓ આરોગ્યનો આસ્વાદ લેવાને સમર્થ થાય છે. જોકે ભોજન કરવું જરૂરી છે, પણ સારી રીતે યાદ રાખજો કે તેનું પણ ચોકસ માપ હોવું જોઇએ છીએ. ભોજન એ ઔષધ સમાન છે, કેમકે તે આપણા શરીરમાં શકિત ઉત્પન્ન કરી આપણને કામ કરવા યોગ્ય બનાવે છે. કોઇ પણ દવા અધિક ખાવાથી હાનિ થાય છે, પછી ભલે તે અમુક રોગને માટે રામબાણ સમાન કેમ ન હોય? એજ પ્રમાણે ભોજનને માટે પણ સમજવાનું છે. પણ જો આપણે પોતાની મૂર્ખતાથી અથવા સ્વાદથી અધિક ખાઇએ તો તે અવશ્ય હાનિ પહોંચાડે છે. મૂર્ખ મનુષ્યો કેવળ ખાવાને માટે જીવે છે અને બુદ્ધિમાન મનુષ્યો જીવવાને માટે ખાય છે. આરોગ્ય રક્ષાને માટે અને શરીર તથા મનને પ્રસન્ન રાખવા માટે ખાવાપીવામાં મનને વશ રાખવું જોઈએ.

પ્રાચીન કાળના આપણા ઋષિઓએ પાકશાસ્ત્ર બનાવેલ છે, જેથી જણાય છે કે કયું ભોજન કઈ ઋતુમાં કેવી રીતે કરવું જોઇએ. ભોજનની વસ્તુઓ તૈયાર કરવી એ આપણા દેશમાં એક પ્રધાન ગુણ સમજવામાં આવતો હતો. કહેવામાં આવે છે કે નલરાજા પાકશાસ્ત્ર રસોઇ બનાવવામાં પરમ પ્રવીણ હતો. યુરોપના વિદ્વાનોએ પણ ભોજનના સંબંધમાં ઘણુંક લખ્યું છે. તેઓના લેખો આપણા પૂર્વ પુરૂષોના લેખો સાથે પ્રાયઃ મળતા આવે છે. ખાવું એટલુંજ જોઇએ કે જેટલાથી પેટ ભરાઈ જાય. જેમ અધિક ખાવું ઠીક નથી, તેમ ઓછું ખાવું એ પણ ઠીક નથી. ખાવાની વસ્તુઓમાં અનેક પ્રકારનાં પદાર્થો હોવા જોઇએ. તે પદાર્થોમાં શરીરને પોષણ અને શક્તિ આપે એવા ગુણોવાળા પદાર્થો અવશ્ય હોવાં જોઇએ. ઘી, માખણ વગેરે પદાર્થો શરીરની ચરબીના પોષણ માટે હિતકારી છે. ખાંડ પણ હિતકારી છે, પણ તે થોડી અને ભોજનની સાથેજ ખાવી જોઇએ. મનુષ્યને ખાવાપીવામાં પોતાના અનુભવદ્વારા પણ કામ લેવું જોઇએ. આપણા આરોગ્યને કઈ વસ્તુ હાનિ પહોંચાડે છે અને કઇ લાભ પહોંચાડે છે, આ વાત આપણે વિચાર કરવાથી સારી રીતે સમજી શકીએ તેમ છીએ. જે વસ્તુઓ સ્વાદિષ્ટ હોય પણ શરીરને નુકશાન કરતી હોય તેવી વસ્તુઓ કદી પણ ખાવી નહિ, જેમકે કોઇ મનુષ્યને પટેટાં ખાવાથી તેની પ્રકૃતિ બગડે તો આરોગ્યની દૃષ્ટિએ જ્યાંસુધી એકવારનું કરેલ ભોજન પચે નહિ, ત્યાંસુધી

ખાવું જોઇએ નહિ. આપણું શરીર એ એક પ્રકારનો મજુર છે. તેના ઉપર એટલોજ ભાર મુકો કે જેટલાને તે ઉઠાવીને ચાલી શકે. વધારે ભાર નાખવાથી મજુર થાકી જશે અને વખતે મરી પણ જશે. ખાવાની દરેક વસ્તુઓ સારી હોવી જોઇએ. તે કાચી ન હોવી જોઇએ. ભૂખ વિના ભોજન કરવું ઠીક નથી. જેઓ આ વાત ઉપર ધ્યાન આપતા નથી, તેઓના પેટની પાચનશક્તિ બગડી જાય છે અને રોગ તેની પાછળ પડી જાય છે.

પીવાની વસ્તુઓમાં પણ આપણે એટલીજ સાવધાની રાખવી જોઇએ કે જેટલી ખાવાની વસ્તુઓમાં રાખવાની છે. કહેવાય છે કે પીવાના પદાર્થોમાં મદિરાના સમાન ભયંકર અને નાશ કરનારી બીજી કોઈ વસ્તુ નથી. ઠંડું અને સ્વચ્છ પાણી એ પીવાની સમસ્ત વસ્તુઓમાં શ્રેષ્ટ છે. ખાસ કરીને ગરમ દેશોમાં દુધ શરીરનું અત્યંત પોષણ કરનાર છે, તેથીજ આપણા શાસ્ત્રમાં ઉત્તમ દુધ આપનાર ગાયોની અત્યંત પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. ચાહ ઠંડા દેશોમાં કદાપિ ગુણકારી હશે, પણ આપણા ભારતવર્ષ જેવા ગરમ દેશમાં તો ચાહ નુકશાનજ કરે છે. સોડા, લેમોન વગેરે પીણાઓથી પણ દૂર રહેવું જોઇએ. તેઓનું હમેશનું વ્યસન તો સર્વથા ઠીક નથી. નિસો કરનારી વસ્તુઓથી મનુષ્યજીવન નષ્ટ થઈ જાય છે. હોકો અને બીડી પણ બહુ પીધા કરવાથી ફાયદા કરતાં નુકશાન વધારે થાય છે. વૈ. ક. ૧૯૧૫ પૃષ્ટ. ૧૬૧.

वैद्यक धंधाने लांछन लागे एवी उंटवैदोनी युक्तिओ.

આ જમાનાને "સુધરેલો જમાનો" એવું જે નામ આપવામાં આવેલું છે, તે યથાર્થ નથી અપાયું એમ કહેવાને આપણને કેટલાંક કારણ મળી આવે છે. ખરૂં છે કે વખતની સાથે માણસજાતની બુદ્ધિ વિશેષ પ્રગલ્ભતાને પામતી જાય છે, અને એ બુદ્ધિમાંથી નવી નવી કળાઓ અને યુક્તિઓ નિકળતી જાય છે, પરંતુ કેવળ કળાઓ અને યુક્તિઓ માણુસજાતની ઉન્નતિ માટે બસ હોય એમ અમે માનતા નથી. માણુસ જાતની બુદ્ધિ બે રસ્તે દોરાય છે. એક રસ્તે બુદ્ધિ બહુજ ઉત્કૃષ્ટ પ્રકારનું કાર્ય કરી પ્રકાશી નિકળે છે, અને બીજે રસ્તે એજ બુદ્ધિ ઘણીજ નીચ યુક્તિઓ કામે લગાડી બહુજ અનર્થ કરી મૂકે છે. અહિં બુદ્ધિના સારા નરસા સંસ્કારજ બુદ્ધિને સારે કે માઠે રસ્તે દોરી જતા હોય એમ સમજાય છે. સહવાસથી સંસ્કાર પડે છે, અથવા ખરૂં કહીએ તો સહવાસની અસર એનું નામજ સંસ્કાર છે.

યૂરપાદિ દેશોની પ્રજા કળાકૌશલ્ય અને બુદ્ધિચાતુર્યમાં એટલી તો આગળ વધી છે કે જેવી પૂર્વે પૃથ્વીપરની કોઈપણ પ્રજા વધી નહિ હશે, પણ એટલું તો કહ્યા વિના નહિજ ચાલે કે તે ઉન્નતિ વ્યવહારિક યુક્તિ સાથે જેટલો સંબંધ ધરાવે છે, એટલો માનસિક ઉત્તમતા સાથે રાખતી હોય એમ સમજાતું નથી. વેપાર અને વહેવારમાં લોકો દિવસે દિવસે બુદ્ધિશાળી થતા જાય છે, પણ એ બુદ્ધિનો કેવળ સ્વાર્થ સંબંધેજ ઉપયોગ થાય છે, અને તેથી બીજા લોકો પાસેથી કેમ કમાવું એ વાત ઉપર આજકાલના લોકોની બુદ્ધિએ વિશેષ વલણ પકડેલું જણાય છે.

આ આર્યખંડના પ્રાચીન લોકો બુદ્ધિમાં કાંઇ કમી હતા એમ કોઇથી કહી શકાશે નહિ, પરંતુ તેઓ વ્યવહાર પ્રપંચને ગૌણ માની બહુ પ્રવૃત્તિ કરતા નહોતા અને માનસિક

ઉત્કૃષ્ટતાનેજ મુખ્ય માની તેની ઉન્નતિ કરવામાંજ લાગેલા હતા. આમ હોવાથી તેઓ પોતાની બુદ્ધિને સ્વાર્થ સંબંધે બહુ અવળે રસ્તે દોરી ગયા નહોતા.

આ કાળ કળાકૌશલ્ય માટે ઘણોજ આગળ વધ્યો છે, અને પ્રવૃત્તિને શિખરે ચડયો છે, પણ તેની સાથે એ પ્રવૃત્તિ દંભ, મિથ્યા ડોળ, જૂઠ, પ્રપંચ, અરે કાપટયથી સંપૂર્ણ ભરપૂર જોવામાં આવે છે, અને એથીજ આ જમાનાને "સુધરેલો જમાનો" એ નામ આપતા પહેલાં અમે અચકાઇએ છીએ. જેમ પ્રવૃતિ વિશેષ, તેમ પ્રપંચ પણ વિશેષ એ સૃષ્ટિનોજ નિયમ હશે, અને તેથી આ જમાનાને સુધરેલો જમાનો કહેવાને બદલે પ્રવૃત્તિ અને પ્રપંચનો જમાનો એવું કહેવામાં આવ્યું હોત તો વધારે બંધ બેસતું હતું.

પ્રજાનો મોટા ભાગ જે વલણ પકડે છે, તે વલણ પ્રમાણે આખી પ્રજાને વિશેષણ મળે છે, અને તેથી આ જમાનામાં પ્રવૃત્તિવાળા અને પ્રપંચી લોકોની સંખ્યા ઘણી મોટી હોવાથી આ છેલ્લું નામજ અનુરૂપ છે.

જેમ દરેક વેપારમાં અને દરેક ધંધામાં યુક્તિ, પ્રપંચ, કાપટય અને અપ્રમાણિકતાનો દેખાવ નજરે પડે છે, તેમ વૈદ્યકના ધંધામાં પણ આજકાલ ઘણીજ મલિન યુક્તિઓ કામે લગાડેલી માલુમ પડે છે.

ધંધાની ઉન્નતિ માટે અને તેમાંથી દ્રવ્યનું ઉપાર્જન કરવા માટે પોતપોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે બહાર દેખાવ દેવો, બોલવું અને વર્તવું, ત્યાં સુધી તો ફર્યાદનું કાંઇ કારણ રહેતું નથી, પરંતુ જ્યારે મર્યાદા અથવા યોગ્યતાની સીમા ઓળંગી આગળ પગલું ભરવામાં આવે ત્યારે માણસ જાત જેને ઇશ્વરે સારાસાર સમજવાની બુદ્ધિ આપેલ છે, તે માણસજાત ઠબકા અને નિંદાને પાત્ર અલબત્ત ઠરે છે.

અમારૂં આ બોલવું અત્યારે ગુજરાતી પ્રજામાં ઉભરાઇ જતા ઉંટવૈદ્યોના સંબંધમાં અથવા ખરેખરૂં બોલીએ તો જેઓ "ઉંટવૈદ્ય" એટલે "વૈદ્ય" શબ્દ જેની સાથે ભળેલો છે, એવા પદને પણ પાત્ર નથી, એવા "જાહેરખબરીઆઓ"ના સંબંધમાં થાય છે.

જેઓ જાતે વૈદ્ય નથી, ધંધે વૈદ્ય નથી, અભ્યાસથી વૈદ્યના નામને પાત્ર નથી, અને જેમને પોતાના વતનમાં કોઇ વૈદ્ય તરીકે ઓળખતું નથી, એવા અર્ધદગ્ધ ઉંટવૈદો પોતાને વૈદ્ય તો શું પણ તેથી ઉંચી પદવી આપવા મંડી જાય છે.

અફસોસની વાત તો એ છે કે જેમને વૈદ્યકના સંબંધમાં એકડે એક પણ આવડતો ન હોય, એવા જુવાન છોકરાઓ બેચાર વસ્તુઓ ભેગી કરી, તેને મોટાં મોટાં નામ આપીને, કોઇ ભારે ચમત્કારી દવા તરીકે બહાર પાડવામાં કાંઈ પણ આંચકો ખાતા નથી.

પોતાનાં ગીત ગાવાને અને ઇચ્છા પ્રમાણે આત્મ પ્રશંસાનાં વાજાં વગડાવવાને વાસ્તે છાપખાનાંઓના રસ્તા ખુલ્લા છે, અને પ્રજાના હિતનું પાંડિત્ય કરી પેટને વાસ્તે ધંધો માંડી બેઠેલાં વર્તમાનપત્રો પ્રજાનું સર્વથા અહિત કરવાવાળી જાહેરખબરો લેવાને વાસ્તે પણ તૈયાર હોય છે.

દેખાદેખીથી આજકાલ આ ઝેરી પવન બહુજ ઝપાટાબંધ દેશમાં ફરી વળ્યો છે. આ ઝેરી ચેપના ઝપાટામાંથી થોડાજ ભાગ્યશાળી બચતા હશે. કંપાઉન્ડરનું કામ કરતાં કરતાં "ડાકટર સાહેબ" અને ખાંડતાં ખાંડતાં વૈદ્યરાજ થવું હજુ કાંઇક પણ સંભવ છે, પણ આજકાલ "વૈદ્ય" બનવાની વાત તો એથી પણ સહેલી થઇ પડી છે, અને ગાંગલી ઘાંચણ પણ સુંઠને કકડે વૈદ બની બેસે છે !

"સેંકડો અને લાખો દરદીઓ ઉપર અજમાવી સિદ્ધ કરી છે. તદ્દન વનસ્પતિની ઘણા વર્ષના અનુભવથી તૈયાર કરી છે. એક વાર જરૂર અજમાવો. હુશિયાર ડાકટરો અને વૈદ્યોની દવા ખાઇ કંટાળેલા હોય, તેમણે આ અમારી દવા જરૂર અજમાવવાની અમે ખાસ ભલામણ કરીયે છીએ. ફાયદો નહિ થાય તો પૈસા પાછા આપવામાં આવશે. અમારી દવાથી ફાયદો નથી થયો એટલી ખાત્રી કરી આપનારને આટલા રૂપીઆનું ઇનામ આપવામાં આવશે. ઘણા અસાધ્ય રોગો અમારી રામબાણ દવાથી એકદમ નાબુદ થાય છે. હજારો સર્ટીફીકેટો મલ્યાં છે, તેમાંથી થોડાં આ જોડે આપ્યાં છે, તે વાંચી જોવાથી ખાત્રી થશે. અમારી દવા ઘણીજ અકસીર! રામબાણ! અદ્ભુત! ચમત્કારી છે." હાલમાં ઉભરાતાં હેન્ડબીલોના અનુકરણ થતા શબ્દોની આ વાક્જાળ છે!

મોટી મોટી હોસ્પીટાલોમાં જ્યાં હજારો દર્દીઓ આવતાં હોય છે, ત્યાં પણ એક દવાનો અનેક રોગો પર, હજારો દરદીઓ ઉપર, અજમાવી અનુભવ લેવાને બની શકતું નથી, અને આપણા ઉભરાતા વૈદ્યોને દવા તૈયાર થઇ કે તુરત અનુભવ મળી જતો લાગે છે. હેન્ડબીલ કાઢનારની ઉંમર પચીસ વર્ષની પણ ભાગ્યેજ હોય અને અનુભવ ઘણાં વર્ષનો! હુશીઆર ડાકટરો અને ખરા વૈદ્યોથી દરદ ન મટે, તે આ ઉંટવૈદ્યોની દવાથી દરદ એકદમ નાબુદ થાય! લખે અસાધ્ય (એટલે કોઇપણ ઉપાયથી મટે નહિ એવો) અને ઉંટવૈદાંથી સાધ્ય થાય! વગસગથી મેળવેલાં અથવા સાચાં જુઠાં પાંચ પચાસ સર્ટીફીકેટો છપાવી કાઢી હજારોની સંખ્યામાં બતાવે તેનો પત્તો શો!

હેન્ડબીલોમાં ઠામ ઠામ અસંભવિત વાતો અડાવી દીધી હોય છે. વિદ્વાન અને વિચારવંત લોકો ઉંટવૈદાંની ઉડાઉગીર વાતોનો બિલકુલ ભરૂસો કરતા નથી, પરંતુ બિચારો અજ્ઞાન અને અભણ વર્ગ વિશેષે કરીને ગામડાના લોકો ઉંટવૈદ્યોની આ વાક્જાળમાં સપડાયા વિના રહેતા નથી. તેઓ શું સમજે કે વૈદ્ય, વૈદ્યરાજ, વૈદ્યશાસ્ત્રી અને એવી એવી મોટી મોટી પદવીઓ (ડીગ્રીઓ) વગર અભ્યાસે, વગર શ્રમે, વગર પૈસે, અને પોતાની મેળેજ ધારણ કરી શકાય છે.

આ પ્રમાણે દવાઓનાં હેન્ડબીલોનો ઉદ્યોગ ધમધોકાર ચાલવા લાગેલો છે. વેપાર કરવાની સૌને છુટ છે અને તેથી જેઓ હેન્ડબીલો કાઢીને દવાઓ ખપાવે છે, તેઓ ખોટું કરે છે, એમ અમારા લખવાનો હેતુ નથી, પરંતુ જેમને એ વિષયનું કશું જ્ઞાન નથી એવા લોકો તરફથી ચાલતા આવા વેપારથી સાર્વજનિક હિતને કેટલી બધી હાનિ પહોંચે છે, તેનો આપણે વિચાર કરવાનો છે.

લોકોના પૈસા ખરાબ થાય છે, અને તેની સાથે ઉંટવૈદાથી લોકોના શરીરને પણ હાનિ પહોંચવા સંભવ છે. ત્રીજી મોટી ખરાબી એ થાય છે કે દેશી વૈદાંને આવા પ્રકારના પ્રયત્નથી ધકકો પહોંચે છે.

ઉંટવૈદ્યોની આવી વર્તણુંકથી સારા વૈદ્યો ઉપરથી પણ લોકોનો ભરોસો ઉઠતો જાય છે, અને ગોળ ખોળ સરખે ભાવે ખપવા માંડે છે, માટે જાહેરખબરો અને હેન્ડબીલોથી દવાઓના વેપાર કરનારાઓને અમે એટલીજ સલ્લાહ આપીએ છીએ, કે તેઓ હદ બહાર જઇ દેશી વૈદાંનાં નામને કલંક લગાડે છે, તેમ ન થાય તો સારૂં અને લોકોને અમારી સૂચના છે કે તેમણે ઉભરાઈ જતાં દવાનાં હેન્ડબીલો ઉપર જેમ બને તેમ ઓછો ભરૂસો મુકવો.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૪ અંક ૭



શું औषधोपचार नकामा छे?

Is Medicine A Failure?

આવો પ્રશ્ન કરી એક વિદ્વાન ડાકટરે તે વિષે કલકત્તાના "ઇન્ડીયન મેડિકલ રેકર્ડ" માં જે વિચારો બતાવેલા છે તે બેશક લક્ષમાં લેવા લાયક છે. તેમાં બતાવેલા સર્વ સિદ્ધાંત સ્વિકાર કરવા જેવા છે કે નહિ એ મતભિન્નતાની બાબત છે; તથાપિ તેમાંની કેટલીક સૂચનાઓ વૈદકખાતાના વિદ્વાનોનેજ નહિ, પણ સામાન્ય પ્રજાને સમજવા જેવી છે. એટલા માટે અમે એ વિદ્વાનના વિચારોનો સંક્ષિપ્ત સાર નિચે રજુ કરીએ છીએ. તે શરૂઆત કરે છે કેઃ—

જીવનરૂપી દીવો ઝાંખો પડી ગયો છે; પોષક તત્વરૂપી તેલ લગભગ ખુટી જવા આવ્યું છે; આ ઝાંખી દુનિઆની આસપાસ એક છેવટનો ક્ષણિક ઉજેસ કરીને તે દીવો (જીવ) હવે બુઝાવાની તૈયારીમાં છે; આ અનિશ્ચીત પ્રકાશને ટકાવી રાખવાનો વ્યર્થ પ્રયત્ન કરતાં કરતાં તે છેવટનો શ્વાસ લે છે; તેલનું છેલ્લું ટીપું બળી ગયું છે અને પૃથ્વી ઉપરના બીજા પ્રકાશ પામતા દીવાઓ (જીવતાં પ્રાણીઓ) માં તે દીવો (જીવ) સદાને માટે બંધ પડી જાય છે.

શું આ દીવાને ઓલવતો ન અટકાવી શકાય ? ધારો કે દીવામાં તેલ પૂરવામાં આવે અને આકાશમાંથી વાયુનો પ્રવાહ વધારવામાં આવે, તો તે દીવો એકવાર ફરી પ્રકાશિત થઈ બળવા ન માંડે ? આ પ્રશ્નનો દરેક માણુસ સ્વાભાવિકપણે એવોજ ઉત્તર આપશે કે તે ફરી પ્રકાશિત થઇ શકે પણ આ પ્રમાણે થઈ શકયું છે ? ભાગ્યેજ. આ વાત સંભવિત હોય તો હજારો મોઢે જીવો નાશ પામી ગયા તે નાશ પામ્યા ન હોત. તેમના પ્રાણ બચાવવાને માટે જે જેના હાથમાં આવ્યા તે ઉપાયો અજમાવવામાં આવેલા છે, તે ઉપાયો તેમને મારી નાંખવામાં ઉલટા વિશેષ કારણભૂત થયેલા છે, એવા અભિપ્રાયનો નામાંકિત તબીઓએ સ્વીકાર કરેલો છે

આવા અભિપ્રાયના થોડાએક દાખલા એક ન્હાના ચોપાનીયામાંથી હાથ લાગેલા છે. તે ચોપાનિયાનું નામ " આપણે માંદા હોવાથી આપણને ઝેર વડે શા માટે નહિ મારી નાંખવા જોઇયે ? " એવું છે. (Why we should not be Poisoned because we are sick ?) તે દાખલાઓ નીચે પ્રમાણે છે.

હોફ્મેન કહે છે કે—"એક ઘણા નામીચા ડાકટરને એવું બોલતો મેં સાંભળ્યો છે કે" સર્વથી ઉત્તમ ઔષધોપચાર અથવા ઉપાય એજ કે જે કાંઇ કાર્ય કરે નહિ; બીજા નંબરનો ઉપાય એ કે જે થોડુંજ કાર્ય કરે. બીજા શબ્દોમાં આ બોલવાનો અર્થ ભાવાર્થ એ છે કે જો તમે તમારા દરદીને મારી નાખવા ઇચ્છતા હો તો દવા પાજો.

ફ્રાન્સીસ કોગ્સવેલ (બોસ્ટન) એમ. ડી. કહે છે કેઃ—જે ઉત્તમ ધંધો મેં હાથમાં લિધો છે, અને જેમાં બીજા મારા મિત્રો પણ કામે લાગેલા છે, તેમાંથી પાછો હઠવા હું ઇચ્છતો નથી; તો પણ મારો દઢ અભિપ્રાય છુપાવી રાખવાને મારૂં અંતઃકરણ ના પાડે છે. તે અભિપ્રાય એ છે કે વૈદક ઉપાયોનો ચાલતો પ્રવાહ લક્ષમાં લેતાં વૈદકનો ધંધો લાભ કરતાં ઘણોજ મ્હોટો ગેરલાભ કરનારાવાળો છે, અને તે ધંધાને તદ્દન નાબુદ કરી નાંખવામાં આવે તો માણુસ જાતને અપાર લાભ થાય." આ ભાષા અને વિચાર બહુ

સખ્ત છે. વૈદક ધંધો બંધ કરવાનો અભિપ્રાય નમાલો છે, કેમકે જગતમાં ખાનગી ઊંટ-વૈદું ઉભરાઈ ગયું છે.

જોન્હ મેસનગૂડ એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કેઃ—વૈદકશાસ્ત્ર એ જંગલી વિદ્યા છે (Jargon) અને આપણાં ઔષધોની માણસજાત ઉપર અનિશ્ચિત અસર છે, અને આ અસર તો નક્કી છે કે લડાઇઓ, મરકીઓ, અને દુકાળોએ જે વિનાશ કરેલો છે, તેના કરતાં દવાઓએ વધારે કરેલો છે."

લડાઇઓએ જે ઘાણ કાઢયો છે, અને આપણાજ દેશમાં હમણાં લડાઈ, મરકી, અને દુષ્કાળને લિધે પ્રાણીઓના જીવની જે હાનિ થાય છે, તેની સાથે સરખાવતાં જોન્હ મેસનગુડનું બોલવું બેશક અતિશયોક્તિ ભરેલું છે, પણ એ અતિશયોક્તિ ભરેલું બોલવું એવું સૂચવે છે કે વૈદકના ધંધામાં અને દવાના ઉપચારમાં જોખમ ઘણુંજ રહેલું છે.

જેમ્સ જોન્હસન એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કેઃ—મારા અંતઃકરણના નિશ્ચયથી અને લાંબા અનુભવ અને વિચારથી હું જાહેર કરૂં છું કે જો દુનિયામાં એક પણ વૈદ (તબીબ દાક્તર), શસ્ત્રવૈદ્ય, પ્રસવ-વૈદ્ય, રસાયનશાસ્ત્રી અને ઔષધો ન હોય તો વ્યાધિ અને મૃત્યુનું પ્રમાણ હમણાં કરતાં થોડું આવે."

આ લખાણ આપણો દમ કાઢી નાંખે એવું છે! પણ નિચેનો અભિપ્રાય વાંચો! તે અભિપ્રાયને તીક્ષ્ણ ધાર છે.

એબરનેથી કહે છે કે "પાછલા સમયમાં વૈદકનો ધંધો કરવાવાળા માણસોનો વધારો ઘણો થયો છે, પણ હું સોગન ખાઇને કહું છું કે "વ્યાધિઓ પણ પ્રમાણમાં વધ્યા છે." આ વિચાર એમ સૂચવે છે કે ધંધાની ચડસાચડસી અને ઓછી ફીને લિધે દવાઓ વધારે જથામાં વપરાવા માંડી છે અને તેથી રોગોના કેસોની સંખ્યા વધી ગઈ છે.

ડો. બેઇલી-પ્રસિદ્ધ ડો. બેઈલી ચાલીસ વર્ષના અનુભવ પછી જાહેર કરે છે કે "દવાઓ ઉપર મને કાંઇ પણ વિશ્વાસ નથી" પોતાના ધંધામાં થોડા વર્ષ સુધી અનુભવ લીધા પછી દરેક વૈદ્ય (ફીઝીશ્યન) આવા મત પર આવે છે.

આ ઉપલોજ નામાંકિત નાડીવૈદ્ય ડોકટર બેઈલી પોતાની મરણ પથારી પર એટલે સુધી બોલ્યો હતો કે "મેં જેટલાં દરદીઓને બચાવ્યાં છે, તેના કરતાં વધારે દરદીઓને માર્યા હશે કે નહિ તેનો મને શક છે."

એમ. મેગન્ડી કરીને ફ્રાંસનો પ્રસિદ્ધ તબીબ પોતાના શિષ્યોને વ્યાખ્યાન આપતાં આ પ્રમાણે બોલે છે. "ભાઇઓ દવાઓ એ એક મોટું હંબગ (ભોપાળું-ખોટાફ઼) છે. દવાઓ વિષે જગતમાં કાંઈપણ કોણ જાણે છે? શરૂવાતમાં હવે હું તમને ખુલ્લા દિલથી કહું છું કે દવાઓ વિષે હું કાંઈ જાણતો નથી. આ જગતમાં કોઇ કાંઈ જાણે છે કે નહિ તે પણ હું જાણતો નથી. હું ફરીથી કહું છું કે દવાઓ વિષે કોઇપણ માણસ કાંઇ પણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી! માથાનો રોગ, સંધિવા અથવા હૃદયનો રોગ શી રીતે મટાડવો, તે કોણ કહી શકનાર છે?

કોઇ કહી શકે એમ નથી, અરે તમે મને કહો છો કે ડોકટરો લોકોને સારા કરે છે. હું કબુલ કરૂં છું કે લોકો સારા થાય છે, પણ તેઓને કેવી રીતે સારા કરવામાં આવે છે? ગૃહસ્થો તેમાં કુદરત ઘણું કામ કરે છે. તર્કશક્તિ ઘણું કામ કરે છે. ડાક્ટરો જ્યારે કાંઈ હાની નથી કરતા ત્યારે થોડાજ બગાડ કરે છે.

ડોકટર મેજેન્ડીના અભિપ્રાયને બીજા પણ હાલના ઘણા ડાકટરો મળતા આવે છે. દવા પેટમાં ગઇ કે તે ઝેરની પેઠે ક્રિયા કરવા માંડે છે. શરીરના વ્યાધિને હાંકી કાઢવામાં કુદરતની ક્રિયા તો ચાલતીજ હોય છે. તેમાં આ દવા રૂપી દુશ્મન ઉલટો તેના કામમાં અંતરાય થઇ આડો આવે છે. હવે તેને બે કામ કરવાં પડે છે. એક શરીરના વ્યાધિનું ઝેર બહાર કાઢવાનું કામ અને બીજું દવાનું ઝેર કાઢી નાખવાનું કામ આવી બે બાજુની ક્રિયાઓમાં દરદીની શક્તિ હણાઇ જાય છે. તે કદી એકદમ મરતો નથી, તોપણ દવા લીધા પહેલાં તે જે સ્થિતિમાં હતો તેના કરતાં તેની વધારે ખરાબ હાલત થઇ પડે છે.

દરદી બિચારો મંદવાડની પથારીએ પડેલો છે ! તેની પાસે તેની રડતી સ્ત્રી બેઠેલી છે, અને છેલ્લા શ્વાસની સાથે રડાપીટ કરવાને માટે તૈયારી થઇ રહેલી છે; બીજી બાજુ તેનો ભાઇ ચિંતાતુર ચહેરે ઉભેલો છે. બીજા સગાં અને મિત્રો દલગીરીની ગમગીનીમાં પથારીને ઘેરી બેઠાં છે. સાચાં સ્નેહવાળી માતાના હોઠ પૂત્રના રક્ષણ માટે ઇશ્વરની આરાધનામાં કામે લાગેલા છે, અને દરદીના ડાકટર સાહેબ ગંભીર અને ગભરાયેલા ચહેરે દરદીને બચાવવાના વિચારમાં ઉંડા ઉતરી ગયા છે. ડોકટર એમ ધારતા જણાય છે કે તે તેનાથી બનતું બધું કરી ચૂકયા છે અને હવે શું કરવું તેને માટે ગુંચવણમાં પડી ગયા છે. ડાકટર હજી એકવાર દવા અજમાવે છે. એ દવા કુદરતને ફરી ઉશ્કેરે છે, અને દરદીનું બાકી રહેલું થોડું ઘણું જીવન જોખમમાં આવી પડે છે ! ઘણા કેસોમાં આવો બનાવ બને છે.

ચાબુકના સખત મારથી ચલાવેલા અને અંતે થાકી મરવા પડેલા ઘોડાના જેવી દરદીની દશા થાય છે ! ઘોડાને ચાબુકના મારથી ચલાવતાં તે બિચારો મારના ભયથી પોતાની શક્તિ ઉપરાંત ગતિ કરે છે, પણ થોડાજ વખતમાં ગતિ અટકે છે અને ફરી કામમાં ન આવે એવી રીતે તુટી જઇ મરવા પડે છે. જો એજ ઘોડાને તેની શક્તિ પ્રમાણે ચાલવા અને કામ કરવા દેવામાં આવે તો તે ધારેલે ઠેકાણે લઇ જાય છે અને ફરી પણ પાછો કામમાં આવે છે. એવીજ રીતે આપણા શરીરની અંદર ક્રિયા કરતી શક્તિ માટે સમજવું. આ કુદરતી પર જોઇએ તે કરતાં વિશેષ દબાણ થાય છે તો તે શક્તિ બમણા જોરથી કામ કરવા માંડે છે, પણ એવા કૃત્રિમ બળ વડે વધારવામાં આવેલી ગતિ પાછી એટલાજ જોરથી ધીમી પડે છે અને આ પ્રમાણે સ્વાભાવિક સમાનપણા (Balance of equilibrium) માં વારંવાર વૃદ્ધિ તથા હ્રાસ થવાથી પરિણામે એ સ્વાભાવિક શક્તિ નાશ પામે છે.

આ પ્રમાણે દવાઓની ઘણી ઘાલમેલ કુદરતી ક્રિયામાં આડી આવે છે. આ કુદરતી ક્રિયા તે શું જાણવાની જરૂર છે. આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રાણવાયુ (oxygen) કરીને હવા છે. તે હવાજ પ્રાણી તથા વનસ્પતિનું જીવન છે. આ પ્રાણવાયુ આપણા શરીરને જોઇએ એટલા પ્રમાણમાં અને જોઇએ એવી સ્વચ્છ હાલતમાં પુરો પડી શકે તો શરીરમાં જે નાના પ્રકારના રોગ થાય છે તે થવા પામે નહિ. કુદરતની આ બક્ષીસ પુષ્કળ જથ્થામાં વાતાવરણમાં જોવામાં આવે છે અને પ્રાણીઓ શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા એ પ્રાણવાયુને શરીરની અંદર લે છે. આથી કરીને શરીરને તાજું જીવન મળતું રહે છે વળી

આ પ્રાણવાયુ શરીરમાં જઇને બીજા, મલીન અને પ્રાણહારક પદાર્થોને દૂર કરી શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખે છે, માટે માંદાં માણસોને માટે આ વાયુ સૈાથી અગત્યની દવા છે. પ્રાણવાયુ જે કામ કરી આપે છે, તે કામ કેાઇ પણ દવા કરી શકતી નથી. બીજી અગત્યની ચીજ અજવાળું છે અને ત્રીજી અગત્યની વસ્તુ ખેારાક છે. આ ત્રણ વસ્તુ યેાગ્ય પ્રમાણમાં અને સારી હાલતમાં મળી શકે તેા દવાઓની શીશીઓ અને પડીકાંઓની જરૂર પડશે નહિ. શરીરમાં હાલવા ચાલવાની ગતિ, શક્તિ, અને કામ કરવાની અથવા જે શક્તિ વડે આ શરીર કામ કર્યા કરે છે તે શક્તિ શું છે? તે એક પ્રકારની વીજળી છે અને તે વીજળી પેદા કરનાર પ્રાણવાયુ (ઓકસીજન) છે.

આ પ્રમાણે આ અને બીજા કેટલાક વિદ્વાનેા ઔષધેાના બહુ વપરાશને નુકસાનકારક ગણી કુદરતી ક્રિયા પર આધાર રાખવાની ભલામણ કરે છે. આ અભિપ્રાયમાં કેટલીક સત્યતા છે. દવાઓ કાંઇ કામ કરતી નથી એમ કહેવું એ તેા દેખીતું ખેાટું છે. દવાઓ કામ કરે છે અને કેટલીક વખત વીજળીની ગતિથી કામ કરે છે, તે આપણે નજરે જોઇયે છીએ. તથાપિ અમે પેાતે પણ એક કરતાં વધારે વખત જણાવી ગયા છીએ કે દવાઓ શરીરમાં જઇ શું ક્રિયા કરે છે ને તે ક્રિયા એકંદરે જીંદગીને કેટલે દરજ્જે ફાયદાકારક છે અને કેટલે દરજ્જે જીંદગીને જોખમમાં નાંખે છે, તે કહેવાને કેાઇ સમર્થ નથી. વાસ્તે દવાઓનેા જેમ બને તેમ થેાડેા ઉપયેાગ કરવેા અને જે ઉપયેાગ કરવેા તે ઉપલા ડાકટરના અભિપ્રાય પ્રમાણે પ્રાણવાયુ (ઓકસીજન) ને મદદ કરે એવી દવાઓનેા વિશેષ ઉપયેાગ કરવેા. લેાકેાના હિતને માટે આ વાત ડાકટરેાએ તેમજ વૈદ્યોએ લક્ષમાં રાખવી જોઇએ છીએ અને જેમ જેની નજરમાં આવે તેમ દવાઓનેા વપરાશ થવા માંડેલેા છે તેના ઉપર કાંઇક અંકુશ મુકવેા જોઇએ. જગતમાં દવાઓની વૃદ્ધિ સાથે મરણેાની વૃદ્ધિ થઇ છે એવેા જે અભિપ્રાય પડે છે, તે અભિપ્રાયમાં કાંઇક પણ સત્ય રહેલું છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

પુ. ૪. સને ૧૮૯૮. અં. ૩ પા. ૭૩.

बाळकना उछेरवा संबंधी आयुर्वेदनी आज्ञा अने ते उपरथी सिद्ध थती आर्य वैद्यकनी महत्ता

પ્રાચીનકાળના વૈદ્યવિદ્યાના પ્રાણાચાર્યો શારીરીક અને માનસિક ઉન્નતિના સંબંધમાં કેટલા બધા ઉંડા ઉતર્યા હતા અને તેઓ કેવી સૂક્ષ્મ વાતેાને પણ સમજતા હતા તે ચરકસુશ્રુત વિગેરે પ્રાચીન ગ્રંથેામાં બતાવેલા વિચારેા ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. તેઓ માત્ર ઔષધેાજ બનાવી કે વાપરી જાણતા હતા અને બીજું કશું સમજતા ન હેાતા, એવી હાલના લેાકેાની માન્યતા છે, તે તદ્દન ખેાટી છે. હાલમાં પાશ્ચિમાત્ય વૈદ્યક વિદ્વાનેા અને તબીબેા જે જે નવા શેાધેા અને અભિપ્રાયેા જાહેર કરે છે, તેમાંના ઘણાક શેાધેા, નવા અભિપ્રાયેા અને વિચારેા વિષેના ઇસારા પ્રાચીન વૈદ્યક ગ્રંથેામાંથી માલમ પડી આવે છે એવું અમે એક કરતાં વધારે પ્રસંગે આ માસિકમાં બતાવેલું છે. હાલમાં નાના પ્રકારની જંતુ થિયરી પ્રચલિત છે.

પ્રાચીન આચાર્યોએ આ જંતુઓ અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો વિષેનો વિચાર કરેલો છે. હાલના તબીબો પ્લેગ વિગેરે ચેપી ઉડતા રોગના સંબંધમાં રોજ રોજ નવી નવી સૂચનાઓ બહાર પાડતા જાય છે.

પણ પ્રાચીન ગ્રંથોમાં એ સૂચનાઓ હજારો વર્ષ પહેલાંથીજ થયેલી જોવામાં આવે છે. નાના પ્રકારના પદાર્થો દ્વારા અને નાના પ્રકારના સંબંધો દ્વારા રોગોનું એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં સંક્રમણ કેવી રીતે થાય છે, એ સંબંધમાં હાલના વિદ્વાનો વખતો વખત અજવાળું પાડતા જાય છે, એવીજ રીતે પ્રાચીન આર્ય વૈદ્યક શાસ્ત્રકારો પણ એ વિષયનું ચોક્કસ જ્ઞાન ધરાવતા હતા, એવું તેમના લેખો ઉપરથી પુરવાર થાય છે. બાળકને ઉછેરવાના વિષયમાં, બાળકને કેવી રીતે ધવરાવવું, કેવી ધાવનું દુધ આપવું, ધાવણની કેવી રીતે પરિક્ષા કરવી અને કેવી સ્ત્રીનું ધાવણ બાળકને નુકશાન કરે છે, એ વિષયોમાં પ્રાચીન પ્રાણાચાર્યોએ જે ઉલ્લેખો કર્યા છે, તેટલા ઉપરથીજ સિદ્ધ થાય છે કે એ લોકો ઘણીજ સુક્ષ્મ વાતોને પણ સમજ્યા હતા, અને હાલના વિદ્વાનો કરતાં પણ પ્રાચીન વૈદ્યો શરીર સંક્ષરણની કિમ્મત વધારે સારી રીતે જાણતા હતા.

સુશ્રુત શારીરસ્થાન અધ્યાય ૧૦ મામાં બાળકને ધવરાવનારી ધાવ વિષે લખ્યું છે કે તે ધાવ કેવી હોવી જોઇએ. એ વિષે ત્યાં લખ્યું છે કે "બ્રાહ્મણે બ્રાહ્મણની, ક્ષત્રિયે ક્ષત્રિય વર્ણની, વૈશ્યે વૈશ્ય જાતિની અને શુદ્રે શુદ્ર જાતિની ધાવ રાખવી." આ અભિપ્રાયનો હેતુ સ્પષ્ટ છે અને તે એ કે જેવા જેવા સંસ્કારવાળી ધાવ હોય તેવા તેવા સંસ્કાર ગુણદોષ વાળું બાળક થાય છે. બ્રાહ્મણનું બાળક ક્ષત્રિય લોહીની ધાવને ધાવે, અને તેવી ધાવના સહવાસમાં ઉછરે તો બેશક તે બાળકમાં ક્ષાત્રગુણો એટલે ક્ષત્રિયના ગુણોનો સંચાર થવા માંડે અને બ્રહ્મત્વ ઓછું થાય. આમ થવાથી હાલની પેઠે પ્રજા વર્ણશંકર થાય. હાલ તો ઉંચા ખાનદાન કુળના લોકો કોલણો, મરાઠણો કે ભીલણોને ધાવ તરીકે રાખે છે અને તેનું પરિણામ આપણે જોઇએ છીએ. હિંદુ, પારસી અને અંગ્રેજોમાં કેટલાંક ઘણાંજ ઉંચાં ગુણવાળાં ખાનદાનવાળાં કુટુંબો છે, પણ તે કુળોનાં બાળકો એ ખાનદાનીમાંથી ખસવા માંડેલાં છે, અને સર્વ રીતે ઉતરતાં જાય છે, તેનાં અનેક કારણો હશે, પણ પાયો બાલકના ધાવણથી નંખાય છે, અને બાળકને હલકી જાતની ધાવના ધાવણથી અને સહવાસથી હલકા ગુણોના સંસ્કારો પડતા જાય છે. હાલમાં અગાઉના જેવી વર્ણ વ્યવસ્થા નથી, તોપણ ઉંચા કુળવાળાંઓએ ઉંચી જાતની ધાવ રાખવી એવો હેતુ છે. હલકાં વર્ણવાળાએ ઉંચા વર્ણની ધાવ રાખવી તે લાભકારકજ છે; પણ હલકાં વર્ણનાં લોકોને ઉંચા વર્ણની ધાવ મુશ્કેલીથી મળી શકે, તેથીજ સુશ્રુતે એ વાત લખી નહિ હોય. હાલમાં બ્રાહ્મણ જેવી ઉત્તમ જાતો ઉતરતી જાય છે અને બીજી જાતો ચડતી જાય છે અને જાતિ સંક્રમણનો મ્હોટો પ્રવાહ ચાલી રહ્યો છે; આવા મ્હોટા સ્થિત્યંતરને લિધે હલકી જાતો પણ ધંધા ઉદ્યોગને લીધે પૈસાપાત્ર બની ઉંચ વર્ણની ધાવને રાખવાને શક્તિમાન થાય છે, અને બ્રાહ્મણો, તેમજ નાગર, અને બ્રહ્મક્ષત્રિય જેવી પૈસાપાત્ર મુત્સદ્દી કોમોમાં હલકી વર્ણના દુધનું સંક્રમણ થવાને લિધે તે કોમોમાંનાં કેટલાંક ખાનદાન કુટુંબો ખાનદાનીમાં ઉતરી જવા લાગ્યાં છે. સુશ્રુત વળી એજ ઠેકાણે ધાવના સંબંધમાં વિશેષ એવું જણાવે છે કેઃ—

ધાવ મધ્યમ કદની, મધ્યમ ઉમ્મરની, નિરોગી, સારા સ્વભાવવાળી, ટરેલ સ્વભાવની, વિષયાદિકમાં લંપટ ન હોય એવી, બહુ દુર્બળ કે બહુ જાડી ન હોય એવી, મધ્યમ બાંધાની, સ્વચ્છ દુધવાળી, લાંબા હોઠ ન હોય એવી, સ્તન બહુ લાંબા કે બહુ ઉંચા ન હોય એવી, શરીરની ખોડ વગરની, વ્યસન વગરની, જીવતાં છોકરાંવાળી, ઘણા ધાવણવાળી, પ્રેમાળ, હલકાં કામ ન કરતી હોય એવી, સારા કુળમાં જન્મેલી, અને શ્યામ વર્ણની રાખવી.' આવા ગુણવાળી ધાવની ભલામણ કરવામાં સુશ્રુતનો હેતુ શું હોવો જોઇએ, તે ખુલ્લુંજ છે. શારીરીક તેમજ માનસિક બન્ને પ્રકારના દોષવાળી ધાવથી ધાવનાર બાળકમાં તે જાતના દોષો અને અવગુણોનું બીજ પડે છે અને ધાવનાર બાળક એવીજ શારીરીક ખોડખાંપણ અને માનસિક વિકારવાળું થાય છે. શ્યામ વર્ણવાળી ધાવની ભલામણ કરી છે તેનો હેતુ એ જણાય છે કે એવા વર્ણવાળી સ્ત્રીઓમાં ધાવણ બહુધા વધારે હોય છે. ધવરાવતી વખતે જેનું બાળક જીવતું હોય અથવા જેનાં બાળક ઉછળતાં હોય એવી ધાવ રાખવા સુશ્રુતે ભલામણ કરી છે તે બરાબર છે. બાળક મરી ગયા પછી સ્ત્રીનાં ધાવણની પ્રવૃત્તિ ઓછી થઈ જાય છે અને ધાવણ વિકારવાળું થાય છે. વળી જો ધાવતાં બાળકો જીવતાં ન રહેતાં હોય તો એવું પણ અનુમાન થાય કે તેનું ધાવણ રોગી છે, માટે એવી ધાવને રાખવી નહિ. સુશ્રુતાચાર્ય વળી કહે છે કે "શુભ દિવસ, શુભ વાર અને શુભ નક્ષત્રનો યોગ જોઇ, ધાવને માથે નવરાવી, નવાં વસ્ત્રો પહેરાવી અને પૂર્વ તરફને મહોડે બેસારી, બાળકને તેના ખોળામાં બાળકનું મોં ઉત્તર તરફ રહે એવી રીતે આપવું. ધાવના જમણા સ્તનને જળથી ધોવરાવવું. તે સ્તનમાંથી પ્રથમનું થોડું ધાવણ હાથવતી દાબીને કહાડી નખાવવું અને મંત્રોથી અભિમંત્રણ કરીને બાળકના મોંમાં સ્તન આપવું. તે મંત્રો નીચેના અર્થવાળા હોવા જોઇયેઃ—

चत्वारः सागरा स्तुभ्यं स्तनयोः क्षीरवाहिनः
भवन्तु सुभगे नित्यं बालस्य बलवृद्धये
पयोऽमृतरसं पीत्वा कुमारस्ते शुभानने
दीर्घमायुरवाप्नोतु देवाः प्राश्यामृतं यथा

ભાવાર્થઃ—હે ઉત્તમ ભાગ્યવાળી! આ બાળકના બળની વૃદ્ધિને માટે ચારે સમુદ્રો નિત્ય તારાં સ્તનોમાં દુધની પ્રાપ્તિ કરનારા થાઓ. હે રૂડા મુખવાળી! જેમ દેવતાઓ અમૃતપાન કરીને લાંબું આયુષ્ય પામ્યા છે, તેમ આ બાળક અમૃત જેવું તારૂં ધાવણ પીને લાંબું આયુષ્ય પામજો." પ્રાચીન આર્યો અને પ્રાણાચાર્યો જીંદગીને કેટલી બધી કીમતી ગણતા હતા અને દીર્ઘાયુ માટે કેટલી બધી વાંછના કરતા હતા તે સુશ્રુતના આ લેખ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાય તેમ છે. અહો એક બાળકને ઉછેરવાનો આરંભ કેવી શુભ ભાવનાઓ સાથે અને કેટલા બધા પ્રયત્ન પૂર્વક કરતા હતા! બાળકને ધવરાવનારી ધાવ કે માતાએ કઈ દિશામાં મોં રાખીને બેસવું અને બાળકનું મોં કઈ દિશામાં રાખવું એ સુદ્ધાંના સુક્ષ્મ વિચારો તેમણે કરેલ છે.

એટલુંજ નહિ ધવરાવનારી સ્ત્રી પવિત્ર હોવી જોઈયે, સુંદર વસ્ત્રોથી અલંકૃત હોવી જોઇએ અને વળી ઉત્તમ ભાવનાઓથી પ્રેરાઇને પુષ્કળ અને ઉત્તમ દુધની પ્રવૃત્તિ કરવાવાળી હોવી જોઇએ. ધાવ પૂર્વ દિશા તરફ મોં રાખીને બેસે અને બાળકને જમણું સ્તન

આપે, એટલે બાળકનું મોં ઉત્તર દિશા તરફ આવે. એ દિશાઓ હમેશાં મંગળ ક્રિયાઓમાં ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે તે સકારણ છે. મંત્રની વાતથી હાલના છીછરા વિચારના લોકોને હાસ્ય થશે, કેમકે મંત્રથી કરેલી ભાવનાઓની ઉંડી ઉંડી કેવી અસર થાય છે તે તે લોકો સમજતા નથી. મંત્રથી ધાવમાં એવી ભાવના મૂકી કે તારા સ્તનમાં પૂષ્કળ ધાવણની પ્રવૃત્તિ થાઓ અને આવી ઉત્તમ ભાવના વડે અભિમંત્રિત થએલી ધાવમાં ભાવનાના પ્રભાવથી વિશેષ ધાવણની પ્રવૃત્તિ થાયજ એ વાત નિર્વિવાદ છે. ભાવનાસિદ્ધિમાં શ્રદ્ધા રાખનારા લોકોજ આવી ઉત્તમ ભાવનાઓના મહાત્મ્યને સમજી શકે. સ્તનને ધોવ-રાવવું. આંહી સ્વચ્છતા અને પવિત્રતાનો કેવો મ્હોટો મહિમા પ્રતિત થાય છે, અને એ મહિમાને આર્ય લોકો અચ્છી રીતે સમજતા હતા, એ વાત સુશ્રુતના આ લેખ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે.

ધાવ પોતાના બાળકને એજ સ્તન વડે ધવરાવે છે, માટે મુખના દોષ એક બીજા બાળકને લાગુ ન પડે માટે સ્તન ધોવાની ભલામણ થઈ છે.

પરસેવાને લીધે સ્તન પર મેલ પણ જામે છે અને બાળકના ધાવવા સાથે સ્તન ઉપરનો મેલ તેના મોંમાં થઇ ધાવણ સાથે પેટમાં જાય છે. આર્ય લોકો સ્વચ્છતાની બાબતમાં કેવા સૂક્ષ્મ વિચારો કરનારા હતા, તે આવી બાબતો ઉપરથી સારી રીતે સમજાય છે. ધવરાવતી વખત પ્રથમનું થોડું દુધ કાઢી નાંખવાની ભલામણમાં પણ એક બે સારા હેતુ રહેલા છે. એક તો એકે, ધાવનાં સ્તન બહુ ધાવણથી ભરપુર હોય અને બાળક એકદમ ધાવવા મંડી જાય તો ધાવણનો સામટો પ્રવાહ બાળકને મુંઝવી દે છે અને ઘણીવાર એ પ્રમાણે થતું હોય એવું આપણે નજરે દેખીએ છીએ. ધવરાવનાર સ્ત્રી એમ જાણે છે કે બાળક ઉતાવળથી ધાવ્યું તેથી ધાવણ ઓનાળે ગયું, પણ ઓનાળે જવાનું ઉપલું કારણ ખરૂં છે. વળી સ્તનમાં આગળ આવી રહેલું દુધ કિંચિત ભારે હોય છે, માટે આગલી ધાર કાઢી નાંખીને ધવરાવવામાં આવે તો ધાવણના ભારેપણાનું કારણ દુર થાય છે. ધાવણ કેવું હોવું જોઇએ તે વાત પણ આર્ય વૈદ્યોના લક્ષ બહાર ગઇજ નથી. "ટંડું, નિર્મળ, પાતળું, શંખ જેવા સફેદ પ્રકાશ વાળું, પાણીમાં એકદમ મળી જનારૂં, ફીણ વગરનું, ને તાંતણા વિનાનું ધાવણ શુદ્ધ માનેલું છે. જો ધાવણમાં વિકાર થાય તો ઉપરની પરિક્ષામાં ફેર માલમ પડે. ઘણાં બાળકો વિકારવાળા ધાવણથીજ માંદાં પડે છે એ વાત આર્ય વૈદ્યો સારી રીતે સમજતા હતા અને ધાવણના દોષથી બાળકોને નાના પ્રકારનાં દરદો થાય છે એ વાત આર્ય વૈદ્યો જેવી રીતે સમજતા હતા એવી હાલના દાકતરો સમજતા હોય એ શક પડતું છે.

બચ્ચાંઓને એવા બગડેલા ધાવણના દોષોની પીડામાંથી બચાવવા માટે અમુક દોષ વાળી સ્ત્રીનું ધાવણ ધવડાવવાની સુશ્રુતાચાર્યે મના કરેલી છે. આ સંબંધમાં સુશ્રુતાચાય શું કહે છે તે જુઓઃ—

> धात्र्यास्तु गुरुभि र्भोज्यै र्विषमै र्दोषलै स्तथा ।
> दोषा देहे प्रकुप्यन्ति ततः स्तन्यं प्रकुप्यति ।
> मिथ्याहारविहारिण्या दुष्टा वातादयः स्त्रियाः ।
> दूषयन्ति पयस्तेन शारीरा व्याधयः शिशोः ।
> भवन्ति कुशल स्तांश्च भिषक् सम्यग्विभावयेत ।

ભાવાર્થ:—ભારે, વિષમ, અને દોષોને વધારનાર આહારોથી ધવરાવનારી ધાવ કે માતાના શરીરમાં દોષો પ્રકુપિત થાય છે અને દોષો પ્રકુપિત થવાથી ધાવણુ દૂષિત થાય છે. અયોગ્ય આહાર અને અયોગ્યપણે વિહાર કરનારી સ્ત્રીના બગડેલ ધાવણુને ધાવવાથી બાળકના શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, માટે વિચક્ષણુ વૈદ્યે ધાવણુથી થતા રોગોની પાકી પરિક્ષા કરવી". વળી ભૂખી, શોકાતુર, થાકેલી, બગડેલા ધાતુઓવાળી, ગર્ભવાળી, તાવવાળી, અતિ ક્ષીણુ થએલી, અતિ જાડી, અરધાં કાચાં પાકાં અન્ન ખાઇને પેટ ભરતી હોય એવી, વિરૂદ્ધ આહાર કરવા વાળી, અને અજીર્ણના રોગ વાળી સ્ત્રીનું ધાવણુ બાળકની તબીયતને જરૂર બગાડે છે. આ વાત અક્ષરે અક્ષર સાચી છે. અમે ગર્વ અને હિમ્મત સાથે કહી શકીએ છીએ કે એવા સૂક્ષ્મ વિચારો હાલના થોડાજ વિદ્વાનોએ કરેલા હશે. હાલના ડોકટરો નવો નવો અનુભવ મેળવતા જાય છે અને જેમ જેમ અનુભવ મળતો જાય છે, તેમ તેમ તેઓ પોતાના વિચારો બહાર પાડતા જાય છે, પણુ કેટલાક વિષયમાં તો પ્રાચીન આર્યવૈદ્યક આચાર્યો એટલા બધા ઉંડા ઉતરેલા જોવામાં આવે છે કે જે ઉંડાણુમાં હાલના તબીબોનો ખ્યાલ સરખો પણુ પહોંચ્યો નથી.

આ લેખ લખીને અમો બે વાત તરફ અમારા વાંચકોનું લક્ષ ખેંચીએ છીએ. એક વાત તો એ કે શરીર સંરક્ષણુ, સ્વચ્છતા, પવિત્રતા, દીર્ઘાયુ, આરોગ્ય ઇત્યાદિ વિષયોમાં આર્યવૈદ્યક શાસ્ત્રકારોએ ઘણોજ ઉંડો પ્રવેશ કરેલો છે, અને એ શાસ્ત્રના મર્મને સારી રીતે સમજનારો હાલનો વૈદ્યવર્ગ પણુ આ વાતો સારી રીતે સમજી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણુ ધાવણુના દોષો અને તેના અસંખ્ય રોગોની તેઓ જેવી ખુબીથી પરિક્ષા કરી શકે છે તેવી ખુબીથી ડાકટરો કરી શકતા નથી. તેઓ માત્ર "સીમ્પટમ્સ" એટલે દરદીને થતાં અથવા બહાર દેખાતાં લક્ષણો ઉપર ઘણોખરો આધાર રાખીને ઉપાય કરે છે, ત્યારે વૈદ્યો એ લક્ષણોનાં કારણો સુદ્ધાં સમજીને બાળકોના રોગના ઉપાય કરી જાણે છે. બીજી વાત એ છે કે, વૈદ્યક શાસ્ત્રકારોએ બાળકના રક્ષણુ માટે કેટલી બધી સુક્ષ્મ બાબતો તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચ્યું છે, તે આપણે જોવાનું છે અને આપણે તેમાંનું કાંઇ સમજીએ છીએ કે નહિ અને આપણી ધાવો તથા આપણી સ્ત્રીઓ પાસે એ નિયમો પળાવીએ છીએ કે નહિ.

બાળકમાંથી મોટું થવાય છે, અને આરોગ્ય, દીર્ઘાયુ, બળ, બુદ્ધિ વિગેરેનો બધો આધાર બાળકના બચપણુના રક્ષણુ ઉપર અવલંબી રહેલો છે, પણુ આ વાત આપણે કયાં સમજીએ છીએ ? આપણાં બાળકોને ઉછેરવાનું કયાં ઠેકાણું છે ? જ્યાં સ્ત્રીઓના આહાર-વિહારમાંજ એટલો વળી ગયો છે, ત્યાં ધાવણુ પરિક્ષા શું અને વાત શું ? આ સંબંધી આપણા લોકોની અજ્ઞાનતા અને અધમતાનો વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે અમારૂં હૃદય ખિન્ન થાય છે ! જ્યાં સુધી સ્વચ્છતા અને આરોગ્યતાના નિયમો સમજતા આપણે થયા નથી, ત્યાંસુધી આપણી કોઇબી પ્રકારે ઉન્નતિ થવાની નથી. વિદ્યાઓ, શોધો અને હુન્નરો, સંસાર અને ધર્મ એ સર્વ સુધારા કરવા આપણે આતુર છીએ, પણુ એ સુધારણા કરવાની આપણામાં બુદ્ધિ અને શક્તિ જોઇએ. તેનો પાયો તો મૂળથીજ કાચો હોય છે, માટે એકવાર પાયાને મજબુત કરો. પ્રથમ તો ઉત્તમ બાળકો કેવી રીતે પેદા કરવાં અને તેને કેવી રીતે પકાવવાં–ઉછેરવાં–કેળવવાં તેનો હાલ વિચાર કરો. હાલ તો આપણું આ સંબંધી આચરણુ પશુ સમાન છે, એમ કહેવાને અમે આંચકો ખાતા નથી.

પુ. ૮. સને ૧૯૦૩. અં. ૫.

गामडांनी आरोग्यता



ગામડાંઓની આરોગ્યતાના સંબંધમાં લખતાં પહેલાં, પ્રસ્તાવના તરીકે લખવું જોઇએ કે જ્યાં સુધી લોકો પોત પોતાના સ્વાર્થોમાં લંપટ રહેશે ત્યાં સુધી કદી પણ દેશની સ્થિતિમાં સુધારણા થવાની નથી. અને દેશની સ્થિતિ સુધાર્યા વિના એકેક માણસ અથવા વ્યક્તિની સ્થિતિ પણ સુધરવાની નથી. શહેરી લોકો ગાંમડાંઓના લોકોને માટે બેદરકાર રહે છે તેમાં ગામડાઓના લોકોને એકલાનેજ હાનિ છે એમ જો માનવામાં આવતું હોય તો શહેરી લોકો જખ મારે છે. શહેરી અને ગામડાંની પ્રજા પરસ્પર એવાતો નિકટ સંબંધમાં જોડાયલી છે કે એકની દુર્દશા બીજાને પુગ્યા વિના રહેતી નથી. એક પૈસાપાત્ર માણસ પૈસાના ગર્વમાં એવું ધારતો હોય કે તેના ગરીબ પાડોશીની સ્થિતિની મારે કાંઈ ગરજ કે દરકાર નથી અર્થાત્ તેની ગરીબાઈ કે સંકટોની મને કાંઈ અસર થવાની નથી તો તે તેનું માનવું કેવળ સ્વાર્થ ભરેલું અને ભૂલભરેલું છે, એક પાડોશી ડગલે ડગલે આપણી અગવડો કે સગવડોનું કારણભૂત થઈ પડે છે. પાડોશીનું દારિદ્ર આપણા ઘરમાં પણ આવ્યા વિના રહેતું નથી. પાડોશીએ કરેલ મૂર્ખતા અને ગંદકીનું ફળ આપણને ભોગવ્યા વિના છૂટકો થતો નથી. પાડોશીનાં ગંદાં છોકરાં આપણાં સુઘડ છોકરાંઓને તેના ગંદવાડનો અથવા મલિન રોગોનો ચેપ આપ્યા વિના રહેતાં નથી. આમ પાડોશીના કે પડોશના ચેપમાંથી આપણે કોઇપણ રીતે છૂટી શકવાના નથી. જેવી રીતે પાડોશીનો સંબંધ છે એવોજ સંબંધ સગાં સંબંધીનો ને નાતિલા જાતિલાનો છે. તેઓ પણ બધા પૈસાપાત્ર કે ગરીબ સૌ એક બીજાના સ્વાર્થોમાં બહુ નિકટ સંબંધથી સંકળાયલા છે અને એ સાંકળમાંથી, કદી તેઓ પોતાને વગર સમજથી છુટા છુટા માને છે તોપણ કુદરત તેમને કદિ પણ છોડતી નથી. કુદરતનો કાયદો એવો છે કે, એક બીજાના સ્વાર્થોથીજ આ સંસારનું યંત્ર ચાલે છે અને એ યંત્રમાંથી જે પોતાને સ્વતંત્ર કે છુટો થયેલો સમજે છે, તે કુદરતના કાયદાનું ઉલ્લંઘન કર્યાનું પાપ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ એ પાપનું તેને પરિણામે ફળ પણ મળે છે. આ સંબંધ મ્હોટા વિસ્તારમાં લઈએ તો આખા વિશ્વનો અને વિશ્વનાં પ્રાણીઓનો એવોજ પરસ્પર નિકટ સંબંધ છે અને તેથી શાસ્ત્રોએ સૌને પોતાના સમાન ગણવાનું કહ્યું છે. ખ્રિસ્તિ ધર્મે પ્યાર (Love) અને ભ્રાતૃભાવ (Brotherhood) નો ઉપદેશ કરેલો છે. પણ હાલ તો એ બધા ધર્મના સિદ્ધાંતો અને ઉપદેશો ધર્મશાસ્ત્રનાં પોથાંમાં રહેલ છે અને ઘણાક લોકોએ વિરુદ્ધ આચરણથી બાઇબલના મુળ ઉદ્દેશનું ઉલ્લંઘન કરી સ્વાર્થલંપટ ધર્મને વધારી દીધો છે, ઘણીક પ્રજાઓમાં એક એક વ્યક્તિના કે પ્રજાઓના સ્વાર્થના ભોગે નાના પ્રકારની અનીતિએ વાસ કરેલો છે. અને પ્યાર અને ભ્રાતૃભાવને ઠેકાણે ઇર્ષ્યા, સ્પર્ધા અને સ્વાર્થલંપટતાએ સ્થાન લીધું છે. સ્વાર્થલંપટતા વધવાથી બળવાન પ્રજાઓ નિર્બળ પ્રજાઓની સ્વતંત્રતા અને સુખોને લુંટવાના કાવા દાવા કરવા લાગી છે. અને સ્વાર્થપણાના વિચારોએ વાતાવરણમાં એવાં તો જબરાં મોજાં ફેલાવી દીધાં છે કે એ મોજાંઓની અસરે નિર્દોષ લોકોની ઇંદ્રિયોને પણ વિકારવાળી બનાવી દીધી છે. જે સમયમાં જગતમાં સ્વાર્થલંપટતાનું આવું કોલાહલ

મચી રહ્યું છે તે સ્વાર્થલંપટતાના સમયમાં બિચારા ગામડાંઓના ગરીબ લોકોની દુર્દશા તરફ દૃષ્ટિ પણ કોણ કરે! પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે ગામડાંઓના ગરીબ લોકોની એ હાડમારીનો ચેપ શહેરી લોકોનાં રસોડાં સુધી પહોંચી વળ્યો છે.

આ દેશની સમગ્ર પ્રજાની આબાદીનો મ્હોટો આધાર ખાસ કરીને ગામડાઓના લોકો ઉપર છે. જો ગામડાના લોકો આબાદ હોય છે તોજ શહેરી લોકો આબાદ રહે છે. ગામડાના લોકોની પાયમાલી સાથે શહેરના લોકોની પણ પાયમાલી થાય છે. અને હિંદુસ્તાનના છેલ્લા દુષ્કાળોએ એ વાતની ખાત્રી કરેલી છે. જ્યારે હકીકત આવી છે ત્યારે ગામડાના લોકોની આબાદી માટે શહેરના લોકોએ કાળજી રાખવી એ તેમની ફરજ ઠરે છે, આ ફરજ બે પ્રકારથી છે. એક તો અજ્ઞાન દેશીઓને હરેક પ્રકારે મદદ કરવી એ દરેક સ્વદેશીનો ધર્મ છે, અને બીજું મજબુત કારણ એ છે કે ગામડાના લોકોના હિતમાં શહેરી લોકોનું હિત રહેલું છે. ગામડાના લોકની વધતી જતી ગરીબાઇનો અટકાવ કરવા માટે, તેમના ઉપર પડતા મહેસુલી કરનું દબાણ ઓછું કરવા માટે, તથા તેમને પૈસા સંબંધી મદદ કરવાને બેંકો સ્થાપવા માટે આ દેશના શુભેચ્છકો અને ખાસ કરીને નેશનલ કોંગ્રેસના આગેવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે તે ઘણી સારી વાત છે અને એવા પ્રયાસોની ખાસ જરૂર છે. પણ એથી પણ વધારે અગત્યની મદદ ગામડાંના લોકને કરવાની છે તે એ છે કે, તેમની આરોગ્યતા સંબંધી સ્થિતિ સુધારવી. દુષ્કાળથી જેટલી ખરાબી થાય છે તેથી વિશેષ ખરાબી ગામડાંઓમાં મેલેરીયા વિગેરે રોગો ફાટી નિકળવાથી દરવર્ષે થાય છે. ગામડાંઓમાં ચાલતા આવા મરજોથી લાખો માણસો કમોતે મરે છે અને લાખો માણસો મંદવાડના ખાટલાને આધીન થઈ પોતાની ખેતી વિગેરેના ધંધા ઉપર જઈ નહિ શકવાને લીધે ઘણી નુકશાની વેઠે છે. આ નુકશાની અને આ ખરાબી ઘણી મોટી છે અને ગાંમડાંઓના બિચારા અજ્ઞાન લોકો તે ખરાબીમાંથી બચવાને અશક્ત છે. તેનાં બે કારણો છે. એક તો એ કે, તે લોકો આરોગ્યતા સંબંધી નિયમોથી છેક અજ્ઞાન છે, અને બીજું એ કે, તેમની પાસે કોઈપણ જાતનું સાધન નથી. તેઓ કેવળ નિર્ધન થઈ પાયમાલીમાં આવી પડયા છે.

હવે આપણે ગાંમડાંઓના લોકોની અનારોગ્યતાનાં કારણોનો થોડો વિચાર કરીએ હવા પાણી અને ખોરાક ઉપર આરોગ્યતાનો મુખ્ય આધાર છે.

શહેરની મ્યુનિસિપાલીટીઓ એ સંબંધી ખરાબીઓના ઉપાયો યોજતી આવે છે અને તેથી શહેરોની સુખાકારીમાં દિનપ્રતિદિન સુધારો થતો જાય છે. પણ બિચારા ગામડીઆ લોકો કે જેઓ શહેરી લોકોના સુખ વૈભવનાં સાધનો પુરાં પાડનારાં છે, તેમને મ્યુનિસિપાલીટીના સુખમાંથી બાતલ રાખવામાં આવ્યા છે, અને ગામડાઓની આસપાસ ભેગી થતી ગંદગીમાં તેમને સડવા દેવામાં આવે છે, તે ઘણા અફસોસની વાત છે. હાલમાં સઘળી સુધારણાઓનો પ્રવાહજ આવો અવળો ચાલતો જોવામાં આવે છે. શહેરીલોકોમાં કેળવણી છે, તથા તેઓ સુઘડતા તથા આરોગ્યતાના નિયમોને સમજનારા છે, તેમને સુધરાઈ ખાતાના હક્કો આપવામાં આવ્યા છે, ત્યારે જે ગાંમડાંના લોકો કેવળ અજ્ઞાન છે અને સુઘડતા કે આરોગ્યતા સંબંધે કશું જ્ઞાન ધરાવતા નથી તેમને એવા હકકોમાંથી બાતલ

રાખવામાં આવ્યા છે ! અને હવા પાણી તથા ખોરાકના સંબંધમાં કેટલાંક ગામડાંઓની સ્થિતિ એવી તો દુર્દશા ભરેલી છે કે તે જાણીને આપણને ઘણોજ ત્રાસ છુટે છે. કુદરતે હવા સૌને સરખી આપી છે, પણ શહેરી લોકોએ મોટી મોટી હવેલીઓ બાંધી તથા ખીચોખીચ વસતી કરીને તાજી હવાનું સુખ હાથે કરીને ઓછું કરેલું છે. ત્યારે ગામડાંના લોકો પોતાનાં ગામડાંઓની હવાને આસાપાસ થતા ઉકરડાઓ અને ખાડા ખાબોચીયા વડે બગાડે છે. પાણી, એ ગાંમડાંના લોકોનાં દરદોનું મુખ્ય કારણ થઈ પડેલ છે, કારણકે ઘણાં ખરાં ગામડાંઓ સારા પાણીના સુખથી બેનશીબ જોવામાં આવે છે. થોડા પ્રવાહવાળી નાની નાની નદીઓ અથવા તળાવડાંનાં ખરાબ પાણી તેમને પીવાં પડે છે. નિર્મળ તાજું પાણી તેમને ભાગ્યેજ મળી શકે છે. ઘણાંક કમનશીબ ગાંમડાંઓને વહેતી બંધ પડેલી નદીઓનાં ભરાઈ રહેલાં પાણી તેમજ તલાવડાં કે ખાડાઓનાં પાણીથી ગુજરાન ચલાવવું પડે છે; ઘણીક નાની અને છીછરી નદીઓમાં ઝાડપાલાનું લીલ બાઝે છે અને એવા લીલવાળું પાણી ઘણું નુકશાન કરે છે, છતાં સારા પાણીના અભાવે બિચારા કમનસીબ લોકોને એવાં નુકશાનકારક પાણી પીવાં પડે છે, નદીઓનાં વેન (પ્રવાહ) બંધ થતાં હોય તો તે ચાલતાં કરવા માટે નદીઓનાં મુખ ઉપર જામતો કાદવ કઢાવી નાખવો જોઈએ. અને નદીઓમાંના નકામા રોપાઓ તથા વેલાઓ કઢાવી નાખવા જોઇએ.

આવા રોપાઓ તથા વેલાઓ ઉંડા પાણીવાળી તથા જોરથી વહેતી નદીઓમાં ઉગવા પામતા નથી. નદીઓ માણસ જાતનાં સુખનાં જબરાં સાધન છે, પણ જો તેમના પ્રવાહ અટકી પડી પાણી બંધેચ થાય તો તેજ નદીઓ રોગનાં ઘર થઇ પડે છે.

ઝાડોની ઝાડીઓ અને જંગલો માણસ જાતને ઉપયોગી છે. પણ ગાંમડાંઓની વસ્તીની આસપાસ ફરી વળેલી એવી ઝાડીઓ હવાનું રોકાણ કરે છે અને હવાને બગાડે છે માટે જે ગામડાંઓના પાદરમાં આસપાસ ઘણાં ઝાડો હોય ત્યાંનાં ઝાડો કપાવી ઓછાં કરી હવાનું આવાગમન થાય એવા ઉપાયો લેવા જોઈએ. સેનેટરી એકટમાં નુકશાનકારક ઝાડો તથા ઝાડીને કપાવી નાખવ.નું ફરમાવેલું છે પણ એ ફરમાનનો અમલ કયાં થાય છે? દર વિઘાએ અમુક સંખ્યામાં ઝાડ રાખવાં જોઇએ અને નુકશાનકારક જંગલો તથા ઝાડીને કપાવી તેમાં બીજી પેદાશ કરવી જોઇએ. ગામડાંની આસપાસ ફરી વળેલી ઘણી વાડીઓ તથા બાગબગીચાઓથી હવા બગડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે ગામને ફરતાં નવાણો—કુવા વાવો તળાવો તથા નદીઓનાં પણ પાણી બગડે છે. જે જે ગામોને સાફ પાણી પુરૂં પાડી શકવાનું મુશ્કેલ હોય તેવાં આખાં ગામોનાં ગામોને ખસેડી એક જગાએથી બીજી સારા પાણીવાળી જગાએ ગામની વસાવટ કરવી જોઇએ અથવા ખરાબ પાણી ઉકાળીને પીવાનું લોકોને શીખવવું જોઇએ. ગાંમડાંનાં ઘરોની બાંધણી એવી રખાવવી જોઇએ કે તેમને દક્ષિણ તથા પૂર્વ દિશા તરફથી ખુલ્લી હવા અને અજવાળું મળી શકે. લોકો અજ્ઞાન છે માટે સરકારે જ્ઞાન મળે તેવી ગોઠવણ કરી આપવી જોઇએ.

સારાં પાણી પુરાં પાડવા માટે જમીનમાં નવા કુવાઓ ગળાવવા જોઈયે એટલુંજ

નહિ પણ ચોમાસામાં કુદરત અઢળક પાણી વરસાદના રૂપમાં જમીન ઉપર નાખે છે, જેમાંનું ઘણું પાણી જમીનમાં નકામું મરે છે, અને ઘણુંક પાણી દરીયામાં જાય છે.

આવા વરસાદના પાણીનો સંગ્રહ કરવામાં આવે તો પાણીની બિલ્કુલ તંગી કે ફરીયાદ રહે નહિ. વરસાદના પાણીનો કેવી રીતે સંગ્રહ કરવો એ વાત કોઈપણ લક્ષમાં લેતું નથી અને બિચારા લોકો સારા પાણી વિના કમોતે મરી જાય છે. સેંકડો અને હજારો મોઢે માણસો માત્ર ખરાબ પાણીને લિધે અથવા પાણીની તંગીને લીધે મરી જાય છે; આ વાત ખરી છે અને તે અમે સિદ્ધ કરી આપવા તૈયાર છીએ.

ગામડાંઓની આસપાસ તળાવો ખોદી તેમાં વરસાદના પાણીનો સંગ્રહ કરવો જોઇએ. પણ આ તળાવનાં પાણીના સંબંધમાં થોડી સૂચના અને સાવચેતીની જરૂર છે. એક તો એ કે તળાવનાં પાણી બંધેચ હોવાથી તેમાં નહાવા ધોવા વિ.ની ગંદકી કરવાનો પ્રતિબંધ કરવો જોઇએ. એવા કામને માટે જુદુંજ તળાવ હોવું જોઇએ અથવા કુવા વાવ કે નદીના પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. બીજી વાત એ છે કે તળાવો બહુ ઉંડાં નહિ ખોદાવવાં જોઇએ. રેતીનું પહેલું પડ નીકળે એટલાં ઉંડાં ખોદવાં જોઇએ. રેતીના પહેલા પડની નીચેની જમીન હમેશાં ખરાબ હોય છે. વળી તળાવોના કાંઠા ઉપર બહુ ઝાડો વાવવાનો ચાલ પડેલો છે તે નુકશાનકારક છે. ઝાડોનાં પાંદડાં તળાવોમાં પડી પાણીને બગાડે છે. એટલુંજ નહિ પણ કાંઠાપર ઉગેલાં ઝાડનાં મૂળ પાણી સુધી પહોંચી પાણીને બગાડે છે.

વળી કાંઠા પરના ઝાડોની છાંયાને લિધે તળાવ ઉપર સૂર્યનો તાપ બરાબર પડતો નથી અને હવા પણ પુરી મળતી નથી તેથી પાણી સ્થિર રહે છે અને સ્થિર પાણી વહેલું બગડે છે. લોકો આવી બાબતમાં બહુ અજ્ઞાન છે. તેઓ તળાવ ઉપર પોતાના તથા મુસાફરોના સુખને માટે બગીચાઓ અને ઝાડો વાવે છે પણ માત્ર ક્ષણિક છાયાના સુખને માટે પીવાના પાણીને બગાડે છે. તડકે ચાલી આવનારા મુસાફરો તળાવના કાંઠા ઉપર ઝાડોનો ઝુંડ દેખી રાજી થાય છે. અને તળાવનાં ઠંડાં પાણી પીને બહુજ તૃપ્ત થતા દેખાય છે. પણ બિચારા અજ્ઞાન મુસાફરોને માલમ નથી કે એજ પાણી એમના શરીરમાં રોગને પેદા કરવાવાળું છે. ગામડાઓનાં પાદરોમાં ખાડાઓ અને ખાઇઓ હોય છે અને લોકો તેમાં ગંદવાડ ભરેલો કચરો અને ખરાબ સડેલી વસ્તુઓનું ખાતર એકઠું કરે છે. વરસાદની રૂતુમાં તેમાં પાણી મળીને તે એવું તો સડે છે કે આસપાસની હવાને બગાડે છે. આવી ખરાબ હવાને લીધે ગામડાંના લોકો દરવર્ષે હજારો મોઢે મરે તેમાં શું નવાઇ ? હજી તેઓ જીવતા રહે છે એ આશ્ચર્ય ભરેલું છે. અમે તો ધારીયે છીએ કે એવી હવામાં ઉછરતા લોકો જીવતા છતાં જીવ વગરના છે.

ગામડાના દરેક ઘરવાળાએ પોતાના ઘરની પાસેનો ખાડો પુરી દેવો જોઈએ.

ઘરની આસપાસ વરસાદનું પાણી ભેગું થાય કે જમીનમાં મરે એવું નહિ થવા દેવું જોઈએ. ગામડાંના ગરીબ લોકોને આવા કામમાં વિલેજ સેનેટરી કમીટીયે મદદ કરવી જોઈયે. ગામડાંની આરોગ્યતા સાચવવા સારૂ જરૂર પડે તો કર નાખવાની વિલેજ સેનેટરી

કમીટીને મંજુરી આપવી જોઈએ. નહેરો ખોદાવવી, જંગલો અને ઝાડીઓ કપાવવી, તળાવો ખોદાવવાં, રસ્તા કરાવવા, ખાઇઓ પુરાવવી, એ વિગેરે ખર્ચ માટે આસપાસનાં ગામો ઉપર સેનીટેશન ટેકસ નાખવો પડે તો નાખવો, અને તે કરનો બોજો ગામડાંઓના છેક ગરીબ લોકો ઉપર નહિ પડતાં પૈસાપાત્ર લોકો ઉપર પડે એવી વ્યવસ્થા થવી જોઈએ. ડિસ્ટ્રીકટ બોર્ડોએ દરેક વિલેજ સેનેટરી કમીટીને દર વરસ નાણાંની યોગ્ય મદદ આપવી જોઇએ, હાલમાં ડિસ્ટ્રક્ટ બોર્ડો આ સંબંધમાં એક પણ વાત લક્ષમાં લેતી હોય એવું જણાતું નથી. તેઓ રસ્તાઓ બનાવે છે, નિશાળોને મદદ કરે છે, દવાખાના-ઓમાં કદાચ કાંઇક મદદ આપતા હશે, પ્રાયમરી અને સેકન્ડરી એજ્યુકેશન આપ-વામાં તેઓ ઉત્તેજન આપે છે અને વખતો વખત કુવા તળાવો ખોદાવી આપે છે. આ બધી મદદ જરૂરની છે, પણ એટલી મદદ બસ નથી.

ગામડાંઓના લોકોની આરોગ્યતાના સંબંધમાં શું શું ખામીઓ છે તેનું પુરેપુરૂં જ્ઞાન તે બોર્ડોએ મેળવવું જોઇએ અને તે ખામીઓ દૂર કરવાનો યત્ન કરવો જોઈએ. ડિસ્ટ્રીકટ બોર્ડોની સત્તા વધારવી જોઇએ. અને વિલેજ સેનેટરી કમિટીને તે બોર્ડના તાબામાં મુકવી જોઇએ. હાલની લોકલબોર્ડો પાસે ફંડ નથી. તેઓ કાંઈ કરી શકતી નથી અને તેથી તે બોર્ડો નકામી જેવી છે. તેઓ જેટલું કરે છે એટલું તો ડિસ્ટ્રીકટ બોર્ડો પોતાના હેડ ક્વાર્ટસમાં રહીને પણ કરી શકે. માટે લોકલબોર્ડો જ્યાં નકામી જેવી છે તે કાઢી નાંખીને ડિસ્ટ્રીકટ બોર્ડોની દેખરેખ નિચે વિલેજ ઓનરરી કમીટીઓએ કામ કરવું જાઇએ. ખરૂં જોઇએ તો આ બધાં નામો અને ખાતાંઓ નામનાંજ છે, કેમકે ગામડાંઓના બિચારા ગરીબ લોકોની તંદુરસ્તી સંબંધી કે બીજી હાલત સુધારવાના સંબંધમાં કાંઇ પણ જાણવા જોગ પ્રયાસ થતો જોવામાં આવતો નથી.

સને ૧૯૦૩ અંક ૮ પુ. ૮

बाळलग्न.

Early Marriage.

આયુર્વેદ એટલે આયુષ્ય શી વસ્તુ છે, તેની કિમ્મત શી છે, અને તેની શી રીતે ઉન્નતિ થઈ શકે એ સંબંધી જાણવાની જે વિદ્યા તેને આયુર્વેદ કહેવામાં આવે છે. શરીર–મન અને આત્માની ઉન્નતિનો એટલે ખરૂં કહીયે તો જગતમાં સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિનો આધાર આ વિદ્યા ઉપરજ ટકી રહેલો છે; કેમકે એ વિદ્યાદ્વારા પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાન વડેજ શારી-રીક, માનાસક, અને આત્મિક ઉન્નતિ કરી શકાય છે. અને એ ઉન્નતિ વડેજ જગતમાં સર્વ પ્રકારનાં સુખ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ વિદ્યાના શોધ માટે પૃથ્વીના વિદ્વાનો મથન કરી રહ્યા છે. તે ઘણાજ સંતોષની વાત છે, પરંતુ અગારે કહેવું જોઇયે કે તેમનું કેટલુંક કથન પિષ્ટપેષણ જેવું છે. હાલના વિદ્વાનો જે કાંઇ નવી શોધો કરે છે, તેમાંની ઘણી

વાતેા અથવા તેનાં મૂળતત્વેા પ્રાચીન આર્યોના પ્રાચીન ગ્રંથેામાં માલમ પડતાં જણાય છે. એટલા વાસ્તે આ વિદ્યાની ઉન્નતિ કરવાવાલા વિદ્વાનેાયે પ્રથમ તેા પ્રાચીન વૈદ્યકનું રહસ્ય જાણી લેવું જોઇયે. ભારે મેાટા સંતાપની વાત એ છે કે આધુનિક વિદ્વાનેા અથવા અમારા અંગ્રેજી ડાકટર સાહેબેા પ્રાચીન આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રને કંઇપણ માન આપવાને અથવા તેના તરફ દૃષ્ટિ કરવાને આનાકાની કરતા જણાય છે. દેશી કે પરદેશી સર્વ ડાકટરેાનું એક સરખું વલણ જોવામાં આવે છે. કાંઇ પ્રથમથીજ તેમના મનમાં દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્ર સંબંધી અવળા સંસ્કારેા અને અરૂચિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવેલી હેાય છે. અને સંસ્કૃત તથા ગૂજરાતી ભાષાના ગ્રંથેા સાથે તેમને કાંઇક સ્વાભાવિક વેર હેાય છે. અથવા ખરૂં કહીયે તેા તેએા તેવા ગ્રંથેાના રહસ્યને પહેાંચી શકતા નથી. આવેા પ્રકાર હેાવાથી આયુર્વેદ જેવું એક અગત્યનું શાસ્ત્ર અત્યારે નકામું થઇ પડેલુ છે. થેાડા ઘણા દેશી વૈદ્યેા તેના રહસ્યને પહેાંચેલા છે. અથવા પહેાંચવાને પ્રયત્ન કરી રહેલા છે; પરંતુ તેમને રાજા કે પ્રજા તરફનેા જોઇયે તેવેા આશ્રય નહિ હેાવાથી તેએા કેાઇ પ્રકારની સંપૂર્ણતાયે આવી શકતા નથી. સ્વદેશ હિતચિંતકેાએ આ વાત લક્ષમાં લેવાની છે. સર્વ પ્રકારની વિદ્યાને ઉત્તેજન આપવું અને ઉન્નતિ કરવી એ રાજાનેા ધર્મ છે. આ દેશમાં દેશી રાજ્યેા કયાં થેાડાં છે અને તેએા બીજો ખર્ચ કયાં થેાડેા કરે છે? આવું એકાદ દેશી રાજ્ય મન ઉપર લે તેા આયુર્વેદના ઉપર અજવાળું પડે એવેા પ્રયત્ન સહેલથી થઇ શકે. પ્રસ્તુત વિષયમાં આ વાત અપ્રાસંગિક હેાવા છતાં અમારાથી બેાલાઇ ગઈ છે.

બાળલગ્ન એ આધુનિક સમયનેા અતિ ચર્ચાયેલેા અને નિરંતર ચર્ચાતેા વિષય છે. પરંતુ આર્ય લેાકેાના આયુર્વેદમાં બાળલગ્ન વાસ્તે કયાંઇ પણ બારી મૂકવામાં આવેલી નથી. ધર્મશાસ્ત્રો શારીરિક ઉન્નતિના હેતુથી રચાયલાં છે અને તેથી પ્રાચીન વૈદ્યકશાસ્ત્ર લગ્ન સંબંધી જે આજ્ઞા કરે છે તેજ ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞા માનવી, એમાં આર્યલેાકનું હિત રહેલું છે. લગ્ન સંબંધી વિષયમાં બાળલગ્નના પ્રતિપાદનની કયાંઈ જગાજ નથી. બાળકેાને રમવાનું અને ભણવાનું હેાય, લગ્ન કરવાનું હેાયજ નહિ. બાળકેા અને નરનારીએાની અપકવ અને પકવ વય પેાતેજ લગ્નની હદ નક્કી કરી આપે છે. અપકવ વયમાં લગ્ન કરાયજ નહિ એ વાત સાધારણ સમજના માણસેાના મગજમાં પણ સહેલથી ઉતરે એવી છે, તેા પછી તેનાપર તકરાર કરવાનેા અવકાશજ કયાં રહે છે? તકરાર માત્ર દુરાગ્રહી અને મૂર્ખ લેાકેાને માટે છે. આ પ્રસંગે લગ્નના સંબંધમાં વિશેષ બેાલવાનું નથી. માત્ર બાળલગ્ન સંબંધી સંક્ષેપમાં થેાડા વિચારેા દર્શાવવાનેા અમારા મનમાં ઉદય થયેા છે.

આયુર્વેદની સુશ્રુત સંહિતામાં લગ્ન સંબંધી એવેા અભિપ્રાય આપ્યેા છે કે સેાળ વર્ષથી ન્હાની વયની કન્યા સાથે પચીસ વર્ષથી ન્હાના પુરૂષે લગ્ન ન કરવું. અર્થાત્ સેાળ વર્ષની કન્યા અને પચીસ વર્ષનેા વર લગ્ન કરવાને યેાગ્ય છે, એથી ન્હાની વયમાં લગ્ન થાય તે હાનિકારક છે. લગ્ન અને પ્રજાને ઉત્પન્ન કરવાનું પ્રકરણ આયુર્વેદનુંજ અંગ છે તથાપિ તેનેા કયાંઈ યથાવિધિ અભ્યાસ કરાવવામાં આવતેા નથી અને તેથી આપણે વૈદ્યકશાસ્ત્રના

એ પ્રકરણથી વિશેષ અજ્ઞાત છીએ, અને વિશેષ અજ્ઞાન ત્યાં વિશેષ હાનિ એ સૃષ્ટિનો અચળ નિયમ છે.

ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછી ત્રણ ચાર વર્ષે સ્ત્રીમાં સ્ત્રીત્વ અને પરિપકવતા પ્રાપ્ત થાય છે, અને ત્યારપછીજ સ્ત્રીપુરૂષોએ સંસાર સંબંધમાં આવવું એવી વૈદ્યકશાસ્ત્રની આજ્ઞા છે. આવી આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરીને ધર્માંધ, મિથ્યા પ્રાજ્ઞપંડિતો શાસ્ત્રનાં ખરાં વાક્યોને ખોટાં ઠરાવીને તથા બીજા પ્રમાણોને પૂરાવામાં રજૂ કરીને બાળલગ્નનું પ્રતિપાદન કરે છે. અને તેથી તેમનાં વચનોથી દોરવાઈને અપ્રાપ્ત યૌવનાવસ્થામાં ઘણાં બાળકો અને બાળકીઓ લગ્ન સંબંધમાં પડી ખરાબ થાય છે. આ દેશની ખરાબીનાં કારણોમાં બાળલગ્નને પ્રથમ નંબરે મૂકી શકાય છે. માટે સમજુ માબાપોને અમારો એવો ઉપદેશ છે કે બાળલગ્નનું પ્રતિપાદન કરનારાં વાક્યો ખરા શાસ્ત્રનાં વાકયો નથી, પણ આપત્કાળનાં અથવા વિશેષ ધર્મને સૂચવનારાં વાકયો છે. અને તેથી તે વાકયો સર્વત્ર સર્વથા પ્રમાણ કરવા યોગ્ય નથી અને તેથી જેમ બને તેમ પકવ વયમાંજ પોતાનાં બાળકોનું લગ્ન કરવું એમાંજ તેમનું હિત ચિંતન રહેલું છે.

માબાપો બાળકોનાં પરમ શુભેચ્છકો છે. અને તેથી જેવી રીતે તેઓ સંસારમાં સુખી થાય એમ કરવું એ માબાપોનો બાળકો પ્રત્યે મુખ્ય ધર્મ છે. કેટલાક લોકો એવું માને છે કે પરણ્યા પહેલાં પુત્રીને રજોદર્શન થાય તો માબાપોને પ્રાયશ્ચિત લાગે છે; અમે તેમને પૂછીએ છીએ કે રજોદર્શન પછી પરણાવવામાં પાપ છે કે કાચી વયમાંજ ઢીંગલા ઢીંગલીથી ઘર મંડાવવામાં પાપ છે? જો માબાપો સમજુ હોય અને રજોદર્શન થયા પછી પોતાની પુત્રીઓને ત્રણ ચાર વર્ષ સુધી સાસરે ન મોકલે, તો તે રજોદર્શન પહેલાં અગર તેથી પણ વહેલાં પરણાવી દે તેમાં બહુ વાંધો લેવા જેવું નથી. પણ સંયોગ અને કાળનો પ્રશ્ન અત્રે વિચારવા જેવો છે અને વૈદ્યકશાસ્ત્ર સ્પષ્ટ રીતે પ્રતિપાદન કરે છે કે રજોદર્શન થયા પછી કેટલીક મુદતેજ સ્ત્રીઓ તેમના સ્ત્રીત્વને, સંયોગને, તેમજ ગર્ભધારણને યોગ્ય થાય છે. તે પહેલાં અપકવ સ્થિતિમાં જેટલા સંબંધો થાય છે, તે પરિણામે હાનિને પેદા કરનારા થાય છે. તે હાનિ સાધારણ નથી હોતી. અપકવ વયમાં સંસારમાં પડવાથી સ્ત્રી પુરૂષો અને વિશેષે કરીને સ્ત્રીઓ પોતાની શારીરીક અને માનસિક શક્તિ ખોઈ બેસે છે, રોગી બને છે, દુર્બળ પ્રજાને ઉત્પન્ન કરે છે અને અકાળે મૃત્યુને પ્રાપ્ત થાય છે. આના કરતાં જગતમાં બીજી કોઈ મોટી ખરાબી હોઈ શકે નહિ. સમજુ માબાપોએ પોતાની પુત્રીઓને બાર વર્ષની વય પહેલાં પરણાવવી નહિ જોઇયે. અને પંદર વર્ષની પકવ વય થતા પહેલાં તેમને સાસરે નહિ મોકલવી જોઇયે. આ અમારી ભલામણ સકારણ છે તે વિવેકી વાંચનારા સારી રીતે સમજી શકશે.

પુ. ૩ સને ૧૮૯૭. અંક. ૧૨

अकस्मात् इजा थाय त्यारे शुं करवुं?

Accidents & Injuries

શરીરના કોઇપણુ ભાગ ઉપર કોઈ અકસ્માત ઇજા થઇ આવે ત્યારે બીજી સહી સલામતી ભરેલી મદદ આવી પહોંચતાં પહેલાં સામાન્ય રીતે આપણે પોતે પોતાની મેળે તાત્કાલિક ઇલાજને કામે લગાડવાની જરૂર છે તેવા ઉપચારો કરવામાં નિચેના નિયમો તરફ લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

૧. બનેલ અકસ્માત્ અથવા ઇજાની હકીકત મેળવવા તથા ઇજાવાળી જગા નક્કી કરવા સારૂ જો દરદી શુદ્ધિમાં હોય તો તેને અને શુદ્ધિમાં ન હોય તો, જો કોઇ તે વખતે પાસે ઉભેલ હોય, તેને કેટલાક પ્રશ્ન પુછીને ખાત્રી કરવી જોઇએ.

૨. જો દરદી બેશુદ્ધ હોય તો તેને જમીન ઉપર એક પાસાભર સુવાડવો અને માથા નીચે નાનું ઓશીકું મુકી માથું તથા ધડ એક સપાટીમાં રહે તેમ કરવું. આવી રીતે સુવાડવાથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા વધારે સહેલાઈથી ચાલી શકશે. પીઠ પર એટલે ચત્તો સુવાડવાથી શ્વાસની ક્રિયા એવી સહેલાઇથી નહિ ચાલી શકે. પછી તેના ગળાપરનો ગળપટો તથા છાતી પર અને પેટ ઉપરનાં કપડાંનાં બટન છુટાં કરવાં કે જેથી તેના શરીર પર કાંઇપણુ દબાણુ થાય નહિ.

૩. મોં તથા છાતીપર ઠંડું પાણી છાંટવું અને પછી લુછી નાખવું. જો પાણી પી શકે એમ હોય તો થોડું ઠંડુ પાણી પાઇ દેવું. આવા અકસ્માતોમાં કેટલાક એકદમ વાઈન, બ્રાંડી, વગેરે માદક ઉત્તેજક પદાર્થો પાઇ દે છે, તેમ પાવાની ઉતાવળ નહિ કરવી. એવી વસ્તુઓની જરૂર જણાયાનાં કાંઇ લક્ષણો માલૂમ પડે તોજ તેનો ઉપયોગ કરવો.

૪. કોઇપણુ અકસ્માત્ બન્યા પછી તુરતજ રક્તશ્રાવ કરવો સલાહકારક નથી.

૫. એક પછી એક અવયવોનો તપાસ કરવો. જો કોઇ ભાગ પર લોહી નજરે પડે તો લક્ષમાં લેવું કે તે કયાંથી આવે છે, અને પછી રકતશ્રાવને અટકાવવાના ઉપાયો યોજવા. શરીરને હલાવ્યા વિના માત્ર સ્પર્શવડે શરીરની બહારની આકૃતિમાં કાંઇ ફેરફાર થયો હોય તો નેત્રવડે બરાબર તપાસીને જોવો.

૬. જો શરીર પર કાંઈ સ્પષ્ટ ઇજાનાં ચિન્હ માલમ પડે તો તેનો એકદમ ઉપાય કરવો.

૭. ઇજા થએલ માણસને એક જગાએથી બીજી જગાએ લઇ જવાની જરૂર પડે તો તેને સૂતેલી સ્થિતિમાંજ લઈ જવો, ઘોડાપર કે ગાડીમાં બેસાડીને કે પગે ચલાવીને તેને કદી પણુ લઈ જવો નહિ

૮. દરદીને નકામો બોલાવ બોલાવ કરવો નહિ, તેમજ તેની પાસે બીજાઓને નકામા બોલવા દેવા નહિ; અને જરૂરનાં માણુસો શિવાય બીજાઓને રજા આપવી.

૯. ભયંકર ઇજા થઇ હોય તો શસ્ત્રવૈદની તરતજ મદદ લેવી.

૧૦. અકસ્માતોમાં શસ્ત્રવૈદ કે ડાકટરને બોલાવતી વખતે કેટલીક હકીકત તેજ વખતે પૂરી પાડવી કે જેથી તે યોગ્ય ઓજારો અને ઉપચારો સાથેજ લઇને આવે અને દરદીને તુરત ઉપચાર પહોંચી શકે.

પુ. ૪. સને ૧૮૯૮, અં. ૮,

બ્રહ્મચર્યના ભંગ વિષે બે કડવાં વચનો.

બ્રહ્મચર્યના મહિમા વિષે બ્રહ્મચર્ય નામના નિબંધમાં અમોએ વિસ્તારથી લખ્યું છે, અને તે નિબંધ વાંચવાને અમો દરેક જુવાન પુરૂષ તથા જુવાન સ્રીને ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ. આ માસિકમાં પણ એ વિષે અમો અમારાં જુવાન ગ્રાહકોને તેમજ જુવાન તરૂણ અને તરૂણીઓનાં વડીલોને સમયોચિત સૂચના અને સલાહ આપવાને ચૂકયા નથી. નાના પ્રકારના રોગો અને નબળાઇઓનું મ્હોટામાં મ્હોટું કારણ બ્રહ્મચર્યના ભંગમાં રહેલું છે, એ વાત અમે એક કરતાં વધુ વખત જણાવેલી છે અને અમારા લેખોમાં આવતા અગત્યના વિષયોની પુનરૂક્તિનો અમારા ઉપર દોષ આવે તો તે અમારે માથે ઓઢી લઇને પણ અમો એકના એક વિષયનું વારંવાર સ્મરણ અને સમર્થન કરવા માગીએ છીએ. તેનું કારણ એટલુંજ છે કે બ્રહ્મચર્ય જેવા ઉત્તમ આચારના પાલનમાંજ શારીરિક ઉન્નતિનો અને આરોગ્યતાનો મુખ્ય આધાર રહેલો છે.

બચપણની અવસ્થા ઘણાએક ભય ભરેલા જોખમોમાંથી પસાર થાય છે, પણ જે અવસ્થા વિષે અને જે અવસ્થાના રક્ષણ વિષે અમે બોલવા માગીએ છીએ તે અવસ્થાને અંગે જેટલો મ્હોટો ભય રહેલો છે એવો ભય બીજી કોઇપણ અવસ્થાને અંગે જોવામાં આવતો નથી. એ અવસ્થા જુવાનીની છે. જુવાનીના દિવાનાપણામાં જુવાન સ્રી પુરૂષો ઘણા પ્રકારની ખરાબીઓ, વ્યસનો, અને કુટેવોનાં ભોગ થઈ પડે છે. પણ જે દુરાચરણ અથવા શારીરીક પાપ મ્હોટામાં મ્હોટી ખરાબી કરે છે તે પોતાને હાથે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવા સંબંધી છે. ભયંકરમાં ભયંકર આ દુરાચરણ દરેક પ્રજામાંનાં જુવાન પુરૂષો તેમજ સ્રીઓને પોતાના પ્રાણહારક પાશમાં પકડે છે. એ દુર્ગુણ જુવાન સ્રી પુરૂષોની અતિ ઘણી મ્હોટી સંખ્યાને અકાળ મૃત્યુને સ્વાધીન કરે છે અને માબાપોનાં અંતઃકરણને વિંધી નાખે છે.

એક તત્વજ્ઞાની શું કહે છે તે સાંભળો:—બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવાની બુરી ટેવ માણસ જાતનાં ઘણાં પાપોનું પણ પાપ છે, અને દુર્ગુણનો પણ દુર્ગુણ છે; અને સ્રી પુરૂષોના અયોગ્ય ગેરકાયદેસર થયેલા સંબંધથી જેટલી ખરાબીઓ થાય છે તે બધી ખરાબીઓ કરતાં પણ પોતાને હાથે કરેલો બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ઘણી વધારે મ્હોટી ખરાબીઓ કરી માણસ જાતમાં પુરૂષત્વની મ્હોટી હાનિ વીર્ય સંબંધી અનેક ફરીયાદો અને અનીતિને જન્મ આપે છે. આ વાત અક્ષરે અક્ષર ખરી છે, કેમકે સઘળાં પાપો અને સઘળાં દુર્ગુણો મનની નિર્બળતામાંથી જન્મ પામે છે. અને એ નિર્બળતાને જન્મ આપનાર આ અઘોર શારીરિક પાપ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ-Mastarbation છે. આના જેવું બીજું એક પણ પાપ દુનિયામાં જોવામાં આવતું નથી. આ પાપ સર્વત્ર પ્રસરેલું છે અને તેમ છતાં દુઃખની વાત એ છે કે આપણે તે પાપનાં આચરણોથી અંધારામાં રહીએ છીએ. એક જુવાન દીકરો આ પાપાચરણથી પોતાના શરીરની પાયમાલી કરે છે ત્યાંસુધી માબાપ અંધારામાં રહે છે, પણ આ પાપાચરણ જુવાન માણસો ઉપર જબરો હુમલો કરે છે, અને ભવિષ્યની સર્વ ઉમેદો અને આશાઓને તોડી પાડે છે.

અહો ! તે કેવડી મ્હોટી ખરાબી છે ! એક બાજુએથી બીજી બધી ખરાબીઓ એકઠી કરો—ચોરી, લુચ્ચાઇ, દગાઇ, ખૂન, છાકટાપણું, તંબાકુ, વિગેરે હાનિકારક ચીજોનાં વ્યસનો, સઘળા રોગો, અને ફાટી નિકળનારી ભયંકર ચેપી મરકીઓ—એક ત્રાજવામાં આ બધી ખરાબીઓને મુકો અને બીજા ત્રાજવામાં બ્રહ્મચર્યના હાથવતી થતા ભંગની પાયમાલીને મુકો અને પછી મુકાબલો કરો તો આ એકજ ખરાબીનું પલ્લું બીજી બધી ખરાબીઓના પલ્લા કરતાં ઘણું નીચું જશે. તમો ઉંડા ઉતરીને વિચાર કરશો તો માલમ પડશે કે આ ગુપ્ત પાપાચરણથી માણસ જાતની જેવી અવદશા થાય છે એવી અવદશા ઉપરની બધી ખરાબીઓ એકઠી મળીને પણ કરી શકતી નથી. બીજાં બધાં દુરાચરણોથી થતી ખરાબી જલદી જાહેર થાય છે અને મુરબ્બીઓ અને સદ્‌ગુણી સહવાસીઓ આપણને આપણી ભૂલમાંથી વહેલા બચાવી લે છે, પણ આ ગુપ્ત દુરાચરણ તો ગુપ્તપણે પોતાનો મારો ચલવીને ઘણી ખરાબી કર્યા પછી પ્રકટ થાય છે અને પછી આ પાપાચરણથી થયેલ ખરાબી અને પાયમાલીમાંથી બચવાનો સમય રહેતો નથી.

આ દુર્ગુણથી જે ખરાબી થાય છે તેનું વર્ણન કરવાને અમને શબ્દો જડતા નથી. આ ગુપ્ત દુર્ગુણનું અને તેથી થતી હાનિનું વર્ણન ખુલ્લા શબ્દોમાં કરવું એ કામ અમને ઘણું કઠિન લાગે છે. ગરિબ બિચારો જુવાન ! જે માણસ આવી કુટેવનો ભોગ થઇ પડયો હોય, અને જેના ઉપર પાપી દુર્ગુણે વિજય મેળવ્યો હોય તે જુવાનને તેની નાદાનીથી જાણીતો અને જાગૃત કરવો એ અમે અમારી ફરજ સમજીને અમે તેને નીચેના શબ્દો સાંભળવાની ભલામણ કરીએ છીએઃ—

ભલા જુવાન માણસ ! હું તને પુછું છું કે તું એક એવા રસ્તા ઉપર ચાલતો હોય કે જે રસ્તો તને બહારથી ક્ષણિક આનંદ આપનારો માલમ પડતો હોય પણ જે રસ્તો તને એક એવા ભયંકર નાશકારક ખાડામાં લઇ જનારો હોય કે જેમાંથી તું ફરી બહાર નહિ નીકળી શકતાં ભવિષ્યનાં તારાં સર્વ સુખો હંમેશને માટે એ પાપાચરણરૂપી ખાડામાં હોમવાને તું પ્રવૃત્ત થયો હોય એવા વિનાશકારક રસ્તાથી તને કોઇ ચેતાવે તો તું તેનો કાંઇ ઉપકાર માને કે નહિ ? તું ઉપકાર માને કે નાહ માને, તોપણ તને એવા વિકટ રસ્તે જતાં બચાવવો એ અમારી ફરજ સમજી બે બોલ કહીએ છીએ તે લક્ષપૂર્વક અરે જુવાન માણસ ! તું સાંભળ.

તારા ઉપર એક મ્હોટો દુશ્મન ડોકીયાં કરી રહેલો છે. તે તને એક હલકા પ્રકારની લીજ્જત અને લાલચમાં નાખવાને તલપી રહેલ છે અને તું તે લીજ્જત લાલચનો ભોગ થઇ પડવાને અણીપર આવી રહ્યો છે. તું એવી લાલચથી બચ્ચો હોત, પણ અજ્ઞાનતા અને અજ્ઞાન સોબત તને એ પાપાચરણના અઘોર કૃત્યમાં દોરી જવાને પ્રસંગ સાધે છે અને થોડી ગફલત તને એ કૃત્યમાં દોરી જવાને માટે બસ છે.

એ પાપાચરણ તારા શરીરની પાયમાલી કરે છે, તારા ગુલાબી ગાલને કરમાવી નાંખે છે, તારી નાડીઓને તોડી પાડે છે, તારી જઠરાગ્નિ ઓલવી નાખે છે, અને તારા આખા શરીરને ખળભળાવી દે છે. એટલુંજ નહિ પણ એ પાપાચરણ તારી જાતિ અને તારા સદાચારને ભૃષ્ટ કરે છે અને નઠારામાં નઠારા વિચારો અને દુષ્ટ લાગણીઓને પેદા કરે છે. આ પાપાચરણથી જે ભયંકર ખરાબીઓ તારી આખી જીંદગીની પાયમાલી કરે છે તેનું

વર્ણન કરવાને અમારી કલમ સમર્થ નથી. એ પાપાચરણથી થતી ખરાબીઓનું ટુંક વર્ણન અત્રે આપવામાં આવે છે.

પોતાને હાથે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવો તે એક ખરાબમાં ખરાબ અને મહા દુઃખદાયક વ્યાધિ છે. એ વ્યાધિનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે છેઃ—

શરીર દુર્બળ અને ચહેરો ચીડીયો, ફીકકો તથા ફીકરમંદ થાય છે, મુખાકૃતિ લેવાઇ ગયેલી, દીન તથા ખિન્ન થાય છે; આંખો ઉંડી જાય છે, મોં લાંબડું તથા દૃષ્ટિ નીચી થાય છે. તે ભયભીત અને ચિંતાતુર દેખાય છે જાણે કે તેનું પાપાચરણ બીજાના જાણવામાં આવી જશે. સ્વભાવે તે બીકણ બને છે અને છાતી ઘણીજ નાહિમ્મત થાય છે. સહજ કારણથી તે ભડકી ઉઠે છે, તેને ઊંઘ ઓછી આવે છે અને સ્વપ્નાં ઘણાં આવે છે. તેના હાથપગ બહુધા ઠંડા હોય છે અને શરીરનું જોર હણાઇ ગયાની આ એક ખાસીયત છે. જો આ કુટેવનો જલ્દીથી અટકાવ થઈ શરીર સુધારવાના યોગ્ય ઉપાયો ન લેવામાં આવે તો શરીરનો ક્ષય થતો જાય છે, નસો ખેંચાય છે, તણાય છે, અને સંકોચાય છે તથા તાણ અને આંચકીનો રોગ લાગુ પડે છે. હિસ્ટીરીયાનું ભુત તેના શરીરમાં ભરાય છે અને બિચારો જુવાન માણસ અરધા ગાંડાઘેલા જેવો અથવા ખરેખરો ગાંડો (ઉન્માદી) બની જાય છે.

આ સિવાય બીજી નાની નાની અનેક ગુપ્ત ફરીયાદો હોય છે કે જે દરદી પોતેજ સમજી શકે છે અને ઘણીવાર શરમને લીધે બીજાને કહી શકતો નથી અને કહે છે તોપણ તેનું ખરૂં કારણ તે ગુપ્તજ રાખે છે. ખાસ કરીને માબાપો અને વડીલોને આ બધી ફરીયાદોથી અંધારામાંજ રાખે છે. તે ફરીયાદો આ પ્રમાણે છે.

સ્મરણશક્તિ ઓછી થઇ જાય છે, તન્દુરસ્તીમાં અવ્યવસ્થા થાય છે, સ્વભાવમાં એકદમ ફેરફાર થાય છે, ચંચળતા ઓછી થાય છે, અને કામકાજમાં આળસ અને નિરૂત્સાહ પેદા થાય છે; મન એવું તો અવ્યવસ્થિત અને અસ્થિર બને છે કે કોઇ કામ તે નિયમસર અને નિશ્ચયપૂર્વક કરી શકતો નથી; મગજનાં બધાં કામ નબળાં પડે છે. પેસાબ કરતાં તેને દરદ થાય છે, અથવા પેસાબની હાજત વારંવાર થયા કરે છે. સહજ કારણ બનતાં તે અધીરો, આકરો અને ઉશ્કેરાઇ જાય છે; વીર્ય પાણી જેવું ઝરે છે, વીર્યપાતની સાથે સણકા થાય છે, કોથળીમાં દરદ થાય છે; કોથળીમાં વજન વધારે લાગે છે અને સ્વપ્નમાં વારંવાર વીર્યપાત થાય છે. આગળ જતાં ધાતુસ્રાવનો ભયંકર વ્યાધિ લાગુ પડે છે જેથી શરીર લેવાઇ જાય છે. આ પ્રમાણે શરીર ઢીલું પડી જવાથી આ કમનસીબવાન માણસ ધીમે ધીમે પુરૂષત્વમાંથી જતો જાય છે. જો કોઇ સ્ત્રી આવા દુરાચરણમાં પડે છે તો તેનામાંથી સ્ત્રીપણાના સદ્ગુણો અને તેનું સ્ત્રીપણું નાશ પામે છે. હૃદયનો વ્યાધિ પણ આવી ખરાબીમાંથી થાય છે. શરીરનો બાંધો સંપુર્ણ બંધાયા પહેલાં જે છોકરો આવી કુટેવનો ભોગ થઇ પડે છે તેનું શરીર પૂર્ણ વૃદ્ધિ અને વિકાસ પામતું અટકે છે, તેને ખુંધ નિકળે છે, દુબળો થાય છે, સાંધા નરમ પડે છે, ચહેરો ફીકકો, ડોળા ઉંડા અને આંખની આસપાસ કાળું કુંડાળું થાય છે; આંખનું તેજ ઓછું થાય છે, દૃષ્ટિ નબળી તથા ટુંકી થાય છે; ચહેરા ઉપર ફોડલીઓ ફુટે છે, વાળ ખરી પડે છે, માથામાં ટાલ પડે છે, માથામાં દરદ થાય છે, વાંસામાં તથા કમ્મરમાં ફાટ થાય છે, ટેકા વિના સીધું

બેસી શકાતું નથી; સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠવાની મરજી થતી નથી અને કોઈ કામમાં લાગવાની ઇચ્છા થતી નથી.

બ્રહ્મચર્યનો અસ્વાભાવિક રીતે ભંગ કરવાના પાપની આ બધી શિક્ષાઓ છે અને એ પાપ કુદરતના કાયદા વિરૂદ્ધ થતું હોવાથી કુદરત એ પાપની શિક્ષાઓ આપ્યા વિના રહેતીજ નથી. બીજા કોઇપણ શારીરિક પાપને માટે કુદરતના કાયદાની કલમોમાં આવી સખ્ત શિક્ષા ફરમાવી નથી. આ પાપાચરણ માટે આટલી બધી શિક્ષાઓ ફરમાવેલી છે તે ઉપરથી ખાત્રી થાય છે કે આ પાપ ઘણું મોટું છે.

આ પાપાચરણની શિક્ષા આટલેથીજ અટકતી નથી. કુદરતના કાયદા અતિ સખ્ત કહો કે આ પાપને અતિ મોટું કહો, પણ કુદરત એવું ફરમાવે છે કે આ પાપચરણની શિક્ષા પાપાચરણ કરનારનાં છોકરાંએ પણ થોડી કે ઘણી ભોગવવી જોઇએ. ઘણું કરીને તો એવા પાપચરણીઓથી સંતાનો થતાં નથી, પણ કદી કમનસીબે તેને હીનભાગી સંતાનો પ્રાપ્ત થાય છે તો તે સંતાનો થોડો કે ઘણો માબાપના આ પાપાચરણનો વારસો લઇને જન્મે છે. આવું અવશ્ય બને છે. અમો જુવાન માણસોને ભડકાવવા માગતા નથી પણ આ સર્વ સત્ય વાત લખીને અમો તેમને આવા પાપાચરણમાં નહિ પડવાને ચેતવીએ છીએ, પડયા પછી તે પાપાચરણને છોડી દેવાને સૂચવીયે છીએ અને એવા પાપાચરણીઓને સંતાનો થાય તો તેમણે તેમના ઉપર પાકી દેખરેખ રાખવાને પાકી ભલામણ કરીએ છીએ; કેમકે માબાપનો જે જે વારસો લઇને છોકરાઓ જન્મે છે તે વારસામાં હાથવતી વીર્યનો ભંગ કરવાની ટેવનો વારસો પણ તેને મળેલોજ હોય છે. માટે જે માબાપોએ પોતાની અજ્ઞાન અવસ્થામાં આવી ભૂલો કરી હોય તેમણે આ બધી ખરાબીઓથી વાકેફ થઇને અને પોતાને થયેલ અનુભવને ધ્યાનમાં લઇને પોતાના છોકરાઓ એવી ટેવમાં ન પડે તેને માટે તેમણે તેમના ઉપર પ્રતિ ક્ષણે દેખરેખ રાખવી જોઇએ અને આવી ખરાબીથી તેમને ચેતવવા જોઇએ.

પણ માબાપોએ બાળકોને શી રીતે ચેતવણી આપવી અને આવી વાતની શિખામણ આપવી એ યોગ્ય છે કે નહિ? અમે આગળ જણાવી ગયા છીએ અને ફરી પણ જણાવીએ છીએ કે માબાપોએ પોતાનાં બાળકોને કોઈપણ યુક્તિથી, કોઇપણ પ્રકારથી, કોઇ પણ પ્રકારની બીજી વાતોમાં વીંટીને આ સંબંધી યોગ્ય સલાહ અને ચેતવણી તેમને આપવીજ જોઇએ; કેટલાક લોકો સભ્યતાની ખાતર આવી વાતો પોતાનાં છોકરાં આગળ કહાડવાને આંચકો ખાય છે અને તેમ કરવું અયોગ્ય માને છે, પણ આ એક ટેવનું કારણ છે. આપણાં કુટુંબોમાં આવી વાતોના ઇસારા કરવાનો ચાલ નથી તેથી આપણને તે નવાઇ સરખું લાગે છે ખરૂં, પણ ટેવ પાડો એટલે તમને એમજ લાગશે કે આ પણ એક પ્રકારની તમારી ફરજ છે. શરીરનું રક્ષણ કરવું તેને અમે તો મુખ્ય ધર્મ સમજીએ છીએ અને જ્યારે શરીરનાં બીજાં અંગોનાં કાર્યોની આપણે દેખરેખ રાખીએ છીએ તો આ અંગોની શા માટે દેખરેખ નહિ રાખવી જોઈએ? આપણા બાળકના કાન પાકે છે તો તેનો ઉપાય કરીએ છીએ, આંખ નબળી પડે છે તો ડાકટર પાસે દોડીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પણ છોકરો બહુ વાંચવાંચ કરતો હોય તો તેને આપણે ચેતવીએ છીએ કે તારી આંખો ખરાબ થશે, માટે વાંચવાનું છોડી દે. આવીજ રીતે શરીરના છુપા ભાગોનો ખોટો ઉપયોગ નહિ કરવા તથા તેનું રક્ષણ કરવાની સલાહ, સૂચના કે સાવચેતી આપવી એ વડિલોની ફરજ છે અને જેઓ એ ફરજ અદા કરવાની ગફલત કરે છે તેમનાં

છોકરાં જરૂર પસ્તાવામાં આવી પડે છે અને માબાપો પણ પાછળથી પસ્તાય છે અને ગભરાય છે. અમે ઘણા જુવાન છોકરાઓને એવું બોલતા સાંભળ્યા છે કે "માબાપોની અજ્ઞાનતા તથા ઓછી કાળજીના પરિણામે અમારે આવાં દુઃખો ભોગવવાં પડે છે; જો માબાપોએ નાનપણથીજ અમારી સંભાળ રાખી હોત તો આ પરીણામ આવત નહિ" જુવાન સમજુ છોકરાઓની આ ફરીયાદ અક્ષરે અક્ષર ખરી છે. માબાપો પોતાના ગરમી વિગેરે વારસામાં ઉતરનારા રોગોથી રોગી છોકરાંને જન્મ આપે છે, અને ધર્મશાસ્ત્ર (જુવો મનુસ્મૃતિ) તેમજ વૈદકશાસ્ત્ર એવી પ્રજાને નહિ ઉત્પન્ન કરવાની આજ્ઞા આપે છે, છતાં તેઓ તેમ કરે છે, તે પાપનું ફળ તેમને ભોગવવાનું હોય છે તે તો બાજુ પર રહ્યું, પણ છોકરાં થયા પછી માબાપો તેમના તમામ અવયવો અને તે અવયવોની ક્રિયા ઉપર પણ દેખરેખ રાખતાં નથી.

માબાપો અથવા વડિલોની ગફલતથી છોકરાં રોગી થાય અથવા માણુસાઈ અને પુરૂષાતનમાંથી જાય એ શું થોડી દિલગીરી અને અફસોસની વાત છે! માબાપોની ગફલત અને અજ્ઞાનતાથી સેંકડો બાળકો પાયમાલ થાય છે, સેંકડો છોકરાઓ પુરૂષાતનમાંથી જાય છે, સેંકડો છોડીઓ સ્ત્રીપણામાંથી જાય છે અને આવી રીતે હજારો સંતાનો વડીલો અને માબાપોની અજ્ઞાનતા તથા ગફલતનાં ભોગ થઈ પડી બાયલાં, અક્કલ વિનાનાં, મગજનાં ખસી ગયેલા, વિલક્ષણ સ્વભાવનાં, ચીડીયાં, ગાંડાં ઘેલાં અને ઉન્માદી થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ આ સંસારમાં તેઓ નકામાં થઇ પડી પોતાની આવી દુઃખદાયક હયાતીને વાસ્તે માબાપોને શાપ દેતાં અકાળ મૃત્યુને આધીન થાય છે.

જ્યારે બીજા બધા અવયવોની સંભાળ રાખીએ છીએ ત્યારે શરીરના છુપા અવયવોની સંભાળ શા માટે નહિં રાખવી જોઇએ? અમુક અવયવોને છુપાં અને શરમથી સંતાડવાનાં અંગો ઠરાવવાનું કુદરતે ફરમાવ્યું નથી, માણસોએ એવું ઠરાવ્યું છે. પશુઓ નગ્ન અવસ્થામાં ફરે છે, અને તેમ છતાં વિકાર વિનાનાં સાથે રહે છે. જંગલી માણસો પણ નગ્ન અથવા અર્ધ નગ્ન હાલતમાં રહે છે અને જાપાનના સુધરેલા લોકો એકજ હોજમાં નગ્ન હાલતમાં સાથે ન્હાય છે; તેમ કરવામાં તેગણે શરમ માની નથી. યુરોપ અમેરિકાના સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ પોતાના ગુહ્ય અવયવો પુરૂષ ડાકટરોને કાંઈ પણ સંકોચ વગર બતાવે છે, સુયાણીનું કામ પણ ઘણી વાર પુરૂષ ડાકટરો કરે છે; આપણે આ વાતને અનીતિ ભરેલી અને શરમ ભરેલી માનીને તેને ધિક્કારીશું? પણ તે લોકોએ તેમાં અનીતિ કે અયોગ્ય માનેલ નથી અને કાંઈ પણ વિકાર વિનાં તેઓ પોતપોતાના ધર્મો બજાવે છે. આવી વાતો કેવળ ટેવ અથવા રૂઢી ઉપર આધાર રાખે છે. આપણી ટેવો અને રૂઢીઓને બીજાઓ પસંદ નથી કરતા અને બીજાઓની ટેવો અને રૂઢીઓને આપણે પસંદ નથી કરતા. તે ઉપરથી એમ તો નહિજ કહેવાય કે આપણી ટેવો અને રૂઢીઓ સારી છે અને તેમની સારી નથી અથવા તેમની સારી છે અને આપણી સારી નથી. એવીજ રીતે આપણા શરીરના અવયવોના સંબંધમાં હંમેશને માટે નહિ તો નબળી અથવા મંદવાડની હાલતમાં શરમનો પડદો તુટે એવા વિકાર વિનાના વહેવારો રાખો. પુરૂષોએ પુરૂષ વર્ગ સાથે અને સ્ત્રીઓએ સ્ત્રી વર્ગ સાથે આ બાબતની શરમ મૂકીને છુટ લેવી જોઇએ. પોતપોતાનાં ગુહ્ય દરદોની વાત કહેવી જોઈએ અથવા વડિલો પોતાના છોકરાંઓની ખાનગી વર્તણુંક ઉપર પાકી દેખરેખ રાખવી જોઇએ. આપણા લોકોમાં છોડીઓ પોતાનાં

ખાનગી દરદો અથવા ખાનગી અવયવો સંબંધી ફરીયાદો પોતાની મા આગળ જેટલી છુટથી કહી શકે છે એટલી છુટથી છોકરાઓ પોતાનાં ખાનગી દરદો અથવા વિકારોની વાત પોતાના બાપ કે વડિલોને કહી શકતા નથી પણ આવા શરમના પડદાથી ઘણી મ્હોટી ખરાબીઓ થાય છે, અને એવી ખરાબીઓના કેસો અમો વૈદક ધંધો કરવાવાળા વૈદો કે ડાકટરો પાસે વારંવાર આવે છે. ખોટી શરમથીજ ગુહ્ય દરદો વધી જાય છે ત્યાંસુધી માબાપોને ખબર પડતી નથી.

એવીજ રીતે છોકરાઓ ખરાબ સોબતમાં પડી જવાને લિધે હાથવતી વીર્ય કાઢી નાખવાની કુટેવમાં પડી પોતાના શરીરની અને મનની પાયમાલી કરી નાખે છે ત્યાંસુધી માબાપને ખબર પડતી નથી. પણ જો વડિલ આવી ખરાબીથી તેમને વાકેફ કરતા હોય, તેમની સોબત તથા ખાનગી રીતભાત ઉપર પાકી દેખરેખ રાખતા હોય અને તેમના અવયવો તેમજ પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થાય છે, તેનું વારંવાર અવલોકન કર્યા કરતા હોય તો એક વખત આવી કુટેવના ખાડામાં ઉતરેલા છોકરાને થોડીજ ખરાબી સાથે પાછો બચાવી લેવાય છે.

સંતતિ માટે માબાપો જપતપ કરે છે. અને અનેક સંકટો વેઠે છે, પણ છોકરાં થયા પછી તેમના શરીરની જોઈતી સંભાળ રાખતાં નથી અને પછી એજ છોકરાઓ મૂર્ખ, બાયલા અથવા રોગી નીકળે છે ત્યારે પાછા પસ્તાય છે. આવાં નામર્દ છોકરાંઓ કરતાં પશુઓ પણ વધારે ઉપયોગનાં છે. જે હેતુ માટે માબાપો પ્રયાસ કરે છે અને પોતાના પ્રાણ પાથરે છે તે હેતુ આવાં બાયલાં અને રોગી છોકરાંઓથી શી રીતે પાર પડે? પરાક્રમી અને નિરોગી સંતાનો પેદા કરવામાંજ માબાપનો હેતુ પાર પડશે અને નહિ તો પ્રજા વિના મરવું એ વધારે સારૂં છે. પુ. ૭ સને ૧૯૦૩ અંક ૬.

स्वभाविक वेगो.

Natural Inclinations.

શરીરમાં તેર પ્રકારના સ્વાભાવિક વેગો થાય છે. તેનાં નામઃ-વાયુ, ઝાડો, પેસાબ, બગાસું, આંસુ, છીંક, ઓડકાર, ઉલટી, વીર્ય, ભુખ, તરસ, શ્વાસ, ઉંઘ. આ વેગો અથવા શરીરની હાજતો શરીરના સ્વાભાવિક ધર્મ છે, તેથી જો તેનો અટકાવ કરવામાં આવે તો તેનાથી નાના પ્રકારના વ્યાધિઓ થઈ આવે છે. આ હાજતોના સંબંધમાં આપણે બહુજ બેફિકરા રહીએ છીએ, અને ભુખ, તરસ, નિંદ્રા, ઝાડો, પેસાબ, અને વાયુસ્રાવ વગેરેનો અટકાવ કરી દાબી રાખીએ છીએ. "જરા રહીને જમશું અથવા કલાક પછી ઝાડે જઈશું તેથી શું થવાનું છે." એવા આપણા વિચારો છે. આપણે આ વાતને નજીવી અને વજન વગરની ગણીએ છીએ, પણ તેમ નથી. એમ ભુખ કે ઝાડાને રોકી રાખવાથી ઘણી ખરાબી કરે છે. ખરાબીનું મૂળ ન સમજાય એવી રીતે રોપાય છે અને વેગોને રોકવાની ટેવને લીધે તે ખરાબીમાં દિનપ્રતિદિન વધારો થઇ પરિણામે એક મ્હોટા રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. આમ છતાં એવા રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ આવા વેગોને રોકવાનું છે તે વાત આપણા જાણવામાં આવતી નથી. આ દરેક વેગને રોકવાથી કયા કયા વિકારો થાય છે તે આ નીચે સંક્ષેપમાં લખવામાં આવે છે.

વાયુ—અધોવાયુ રોકવાથી વાયુ, મળ તથા મુત્રનો પણ અટકાવ થાય છે અને જેમ ચોખા રાંધ્યાથી ફુલે છે તેમ પેટ ફુલે છે, ગ્લાની થાય છે અને પેટમાં વાયુની પીડા થાય છે.

મળ—ઝાડાનો વેગ રોકવાથી એટલે હાજતને અટકાવી રાખવાથી શૂળ તથા પેટમાં અવાજ થાય છે, આંતરડામાં આંકડી પેદા થાય છે, ઝાડો ઉતરતો નથી, ઉર્ધ્વ વાયુ અથવા ઓડકાર બહુ આવે છે અને કેટલીકવાર મોં વાટે મળ નીકળે છે.

મૂત્ર—પેસાબની હાજત રોકવાથી મૂત્રાશયમાં તથા શિશ્નમાં શૂળ નીકળે છે, પેસાબ મુશ્કેલીથી આવે છે, માથું દુખે છે, ગાત્ર શિથિલ થાય છે અને સાથળમાં પીડા થાય છે.

બગાસાં—બગાસાંને અટકાવવાથી મન્યા તથા ગળાનો અવરોધ થાય છે, માથામાં વાયુના સણકા થાય છે, અને આંખો, નાક, મોઢું તથા કાન, એમાં રોગ પેદા થાય છે.

આંસુ—હર્ષથી અથવા શોકથી આંસુ આવે તેને અટકાવી રાખવાથી ગાથામાં જડપણું, આંખનો ભયંકર રોગ તથા નાકનો પીનસરોગ થાય છે.

છીંક—છીંક આવતી અટકાવી રાખવાથી મન્યાસ્તંભ, માથામાં શૂળ, અડદિયો વા તથા આધાશીશીનો રોગ થાય છે ને ઇન્દ્રિયો દુર્બળ થાય છે.

ઓડકાર—ઓડકાર અટકાવવાથી કંઠ પુરાઇ જાય છે, અત્યંત સણકા, વાયુસ્ત્રાવનો અટકાવ, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો અટકાવ, અને હૃદય તથા આમાશયમાં પીડા થાય છે.

ઉલટી—ઉલટીને રોકી રાખવાથી શરીરમાં ચેળ, અરૂચિ, વ્યંગ, સોજો, પાંડુ, તાવ, ચામડીના વિકાર, હૃલ્લાસ અને રતવા એટલા વિકાર થાય છે.

શુક્રરોધ—મૈથુન સમયમાં વીર્યને સ્ખલિત થતું અટકાવવાથી ગુદા, મૂત્રાશય તથા વૃષણમાં સોજો તથા પીડા થાય છે, મૂત્રનો અટકાવ થાય છે અને શુક્રાશ્મરી એટલે વીર્યની પથરી બંધાયાનો તથા વિર્યસ્ત્રાવનો રોગ થાય છે.

ક્ષુધા—ભુખને અટકાવી રાખવાથી તંદ્રા, અંગમાં તોડ, અરૂચિ, શ્રમ અને દૃષ્ટિનું તેજ મંદ થાય છે.

તૃષા—તૃષા એટલે તરસને મારવાથી કંઠમાં શોષ થાય છે, કાનની ઇન્દ્રિ મંદ પડે છે અને હૃદયમાં વ્યથા થાય છે.

નિદ્રા—જોઈએ તેટલી ઉંઘ નહિ લેતાં ઉજાગરો કરવાથી બગાસાં આવે છે, અંગ ભાંગે છે, નેત્ર તથા મસ્તકમાં જડપણું આવે છે અને તંદ્રા ઉત્પન્ન થાય છે.

શ્વાસ—થાકેલો માણુસ તેને ચડેલો શ્વાસ દબાવી બંધ રાખે તો હૃદયનો રોગ, મૂર્છા, તથા ગુલ્મ એટલે પેટમાં ગોટો ચડી આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે સ્વાભાવિક વેગોને રોકી રાખવાથી નાના મોટા ઘણુંએક રોગો જન્મ પામે છે. રોગની શરૂવાત નાનીજ હોય છે, આગળ જતાં વધારો થાય છે અને એજ નાનો રોગ મ્હોટો ભયંકર વ્યાધિ થઇ પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ બીજા અનેક ઉપદ્રવોનું પણ કારણ થાય છે. આપણે આવી વાતોને નજીવી સમજી હસવામાં કાઢી નાખીએ છીએ એ આપણી ભારે મોટી ભૂલ છે. ખાવા પીવામાં, ઉંઘવામાં અને મળમૂત્રના ત્યાગમાં આપણું અનિયમિતપણું, આળસ અથવા બેદરકારપણું આપણને એક મ્હોટી ખરાબીમાં દોરી જાય છે. ક્ષય જેવા અસાધ્ય વ્યાધિની પ્રથમ સાધારણ ઉધરસથી શરૂઆત થાય છે; સાધારણ અપચાની બેદરકારી રાખવાથી અને એવા અપચામાં ભારે ખાવાથી અજીરણનો દુખઃદાયક રોગ હંમેશ માટે લાગુ પડે છે, અને હરસ, શૂળ, ગુલ્મ વગેરે રોગો પણ એમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

એવીજ રીતે આ બધા વેગેાનું રેાકાણુ થવાથી શરીરના દેાષેા (વાત-પીત-કફ) કેાપ પામી પ્રથમ સાધારણુ દરદ ઉત્પન્ન કરે છે અને પછી તેની સામે ટાંકેલા રેાગેાને જન્મ આપે છે, માટે શરીરના વેગેા સ્વાભાવિક હેાવાથી તેમની માગણીને તુરત આધીન થવાની જરૂર છે. ભુખ લાગે અને ખેારાકની માગણી થાય કે તુરત જમી લેવું જોઇએ, તૃષા લાગે કે તરત તેની શાંતિ કરવી જોઇએ. ઝાડાની હાજત થાય કે તેજ વખતે મળનેા ત્યાગ કરવેા જોઇએ. એવીજ રીતે બધા વેગેાને માટે સમજી લેવાનું છે. વૈ.ક. સને ૧૮૯૮ ફેબ્રુઆરી પૃષ્ટ ૨૨

जमतां पाणी पीवा विषे.

Drinking at Meals.

ઉતાવળથી જમવાથી બીજી કેટલીક હાની થવાની સાથે પાણી તથા પ્રવાહી પદાર્થો વિશેષ પ્રમાણુમાં પીવાની જરૂર પડે છે, તેથી પણુ પાચનક્રિયાને ઘણી હરકત પહેાંચે છે. આમ થવાથી બેવડી હાનિ થાય છે. કેાઈ પણુ પ્રકારનું પાણી ગરમ કે ઠંડું, ઘણું વધારે પીવામાં આવે તે પાચન શક્તિને બગાડે છે, કેમકે તે પાચક રસની ક્રિયાનેા અટકાવ કરે છે, તેના પાચન કરવાના ગુણુને નબળેા પાડે છે અને શેાષણુ કરનારાં તત્ત્વેા ઉપર બેાજો વધી પડે છે. જો પીવાનું પ્રવાહી ગરમ હેાય છે તેા તે હેાજરીને ઢીલી અને નબળી બનાવે છે. જો પ્રવાહી ઠંડેા હેાય છે તેા તે હેાજરીના પદાર્થોને ઠંડા પાડીનાંખીને પાચન-ક્રિયાને અટકાવે છે. જયારે ખાધેલા ખેારાકની હેાજરીમાં પાચનક્રિયા ચાલતી હેાય છે, ત્યારે ઠંડુ પાણી, આઇસ્ક્રીમ, અથવા બીજાં ઠંડા પ્રવાહી પેટમાં થેાડા પ્રમાણુમાં લેવાથી પણુ તે પેટમાં કેવું નુકશાનકારક તેાફાન કરે છે, તે વાત થેાડાજ લેાકેા સમજે છે. શરીરની સ્વાભાવિક ગરમી અથવા આશરે ૧૦૦ ડિગ્રીથી ઓછી ગરમીમાં આ ક્રિયા ચાલી શકતી નથી. પાચનક્રિયા ચાલતી હેાય તે વખતે ઠંડુ પાણી પીવામાં આવે તેા હેાજરીની ગરમી ઓછી થઇ ક્રિયા એકદમ મંદ પડે છે.

અતિ ઠંડેા ખેારાક લેવાથી પણુ એવીજ અસર થાય છે. જો પાણી પીવાની ઇચ્છા થઇ હેાય તેા જમવા પહેલાં થેાડું પી લેવું અને તે પણુ જમવા માંડતા પહેલાં થેાડી મિનિટ અગાઉ પીવું કે જેથી પાચનક્રિયા શરૂ થવા માંડે તે પહેલાં તે પાણી ચુસાઈ જાય. જો ખેારાકનેા મેાટેા ભાગ સુકેા અને કઠણુ પદાર્થોનેા બનેલેા હેાય તેા જમવા પહેલાં અથવા જમી લીધા પછી ગરમ પાણીની એકાદ અંજલી પીવી સારી છે. જમતાં જમતાં પાણી પીવાની ટેવ સમુળગી બંધ કરવી જોઇએ અને મુખ્ય કરીને જે લેાકેાની પાચન-શક્તિ મંદ હેાય છે તેમણે તેા જમતાં જમતાં વચમાં કદી પણુ પીવું નહિ જો ખેારાક સારેા ગુણુકારી હશે અને સારી રીતે ચાવેલેા હશે તેા બહુ ખાવા તરફ તેની વૃત્તિ થશે. જો મશાલાથી અને ગરમ તેજાનાથી ખેારાકને બહુ તીખેા તમતમેા કરેલેા હશે તેા તેવેા ખેારાક ખાતાં દાહ અથવા બળતરાનેા અટકાવ કરવા સારૂ અંદરથી પાણીની માંગણી થાય તેા તેમાં આશ્ચર્ય નથી, પણુ એવેા દાહક ખેારાક અને તેના પર પીવામાં આવતા પાણીના પ્યાલાના પ્યાલા ભારે મ્હેાટી ખરાબી કરે છે. હેાજરીમાં દાહ થાય એવેા ખેારાક કદી પણુ ખાવેા નહિ જોઇએ, કેમકે એક તેા એવા દાહક ખેારાકથી લેાહીમાં ક્ષાર અને ગરમી વધીને શરીરની પાયમાલી થાય છે અને બીજી તરફથી કેાઠામાં દાહ થવાને લીધે તેના ઉપર ઘટક ઘટક પાણી પીવાની બેહદ તૃષા થાય છે અને એવી રીતે ઘણું પાણી પીવાથી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પાચનક્રિયાને ઘણી અડચણુ પડે છે. વૈ. ક. સને ૧૮૯૮ પૃષ્ટ ૯

जिज्ञासुने जवाब.

જિજ્ઞાસુઓ તરફથી કેટલાક પ્રશ્નોના ખુલાસા માગવામાં આવે છે. શારીરિક અને વૈદ્યક વિષયના પ્રશ્નો એવા હોય છે કે જેનો લખાણ ઉપર ખુલાસો પ્રગટ કરી શકાયજ નહિ, માત્ર રૂબરૂમાંજ તેનું સમાધાન કરી શકાય; કેટલાક પ્રશ્નો એવા હોય છે કે તેનો ખુલાસો મોઘમ શબ્દોમાં આપી શકાય, બહુ સૂક્ષ્મ બાબત ઉપર લખતાં મર્યાદા અને સભ્યતાનો ભંગ થાય, એટલા માટે જે પ્રશ્નોના જવાબ મર્યાદા અને સભ્યતાની હદમાં રહીને આપી શકાય તેવાજ પ્રશ્નોના જવાબો જાહેરમાં મૂકવાનો અમોએ યત્ન કરેલો છે.

૧. ગમે એટલું વાંચવાથી કે વિચાર કરવાથી મગજ થાકી ન જાય અને શરીર સારૂં રહે એવો કોઇ ઉપાય હશે કે નહિ? એવો કોઈ ઉપાય છે કે જેથી કામવિકાર ઉત્પન્ન ન થાય? "જીવન" વગેરે પદાર્થો અભ્યાસ કરવાવાળા વિદ્યાર્થીઓના મગજનું પોષણ કરવાવાળા છે, પણ તે વીર્યવર્ધક હોવાથી બ્રહ્મચર્ય પાળવા વાળાઓને પ્રતિકુળ ન થાય એવો કોઈ રસ્તો છે?

૨. ગર્ભ બંધાવાને માટે કયો વખત અથવા કઇ ઋતુ અનુકૂળ અને કયો વખત અને ઋતુ પ્રતિકૂળ છે?

૩. એવો કોઇ સરળ અને હાનિ વિનાનો ઉપાય છે કે જેથી સ્ત્રી સમાગમ થયાં છતાં ફળની ઉત્પત્તિ ન થાય?

૪. સ્ત્રી જાતિમાંથી વિષયવાસના કયારે ઓછી થતી હશે?

ઉત્તર.

૧. વૈદ્યકશાસ્ત્રનો વિષય એવો ગુહ્ય અને ગહન છે કે, કેટલીક વાતો હજુ સુધી પડદામાં રહેલી છે અને માત્ર અનુમાનો ઉપર ઇમારતો બાંધવામાં આવે છે. શરીરની અંદરની સર્વ ક્રિયાઓ કૃત્રિમ નથી પણ કુદરતી છે, અને તેથી શરીર સંબંધી કોઇપણ ક્રિયાનો વિચાર કરતાં આપણે કુદરત ઉપર મુખ્ય આધાર રાખવો જોઇએ. કુદરતની નિત્ય આજ્ઞાઓનું આપણે ઉલ્લંઘન કરી શકતા નથી અને કદી કરીએ છીએ તો તેનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું નથી. આ વિષય ઉપર અમોએ "કુદરતી નિયમ એજ ધર્મ" એ મથાળા નીચે પુસ્તક ૩ જાના અંક ૬–૭–૮ માં વિસ્તારથી લખ્યું છે, જે ફરી વાંચવાની અમો અમારા જિજ્ઞાસુઓને ભલામણ કરીએ છીએ.

વિદ્યાર્થી એવું ઇચ્છે કે "હું ગમે એટલું વાંચું કે ગમે એટલો વિચાર કરી મગજમારી કર્યા કરૂં તોપણ મારૂં મગજ થાકી ન જાય." પણ એમ થવું એ કુદરતી નિયમથી ઉલટું છે. શરીરની ઇન્દ્રિયોને શ્રમ અને વિશ્રામ બન્નેની સરખી જરૂર છે. જો એકલો શ્રમ આપ્યા કરવામાં આવે તો તે ઇન્દ્રિયો થાકીને ક્ષીણ પડી ગયા વિના રહે નહિ અને વિશ્રાંતિજ મળ્યા કરે તોપણ, ક્રિયા અને ગતિ એ તેનું પોષણ હોવાથી તે પોષણ નહિ મળવાને લીધે હાનિ થાય છે. દરેક ઇન્દ્રિય અથવા અવયવમાં જેટલી શક્તિ હોય તેના પ્રમાણમાં તેને શ્રમ આપવો જોઇએ. શ્રમનો અતિયોગ થાય તો તેના બદલામાં તેને એટલીજ પાછી વિશ્રાંતિ મળે તોજ તેની સ્વતંત્રસિદ્ધ શક્તિને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, અને નહિ

તો તે ઇન્દ્રિય તેની સમતુલના શક્તિ ખોઈ બેસી નકામી થઇ પડે છે. કોઇપણ ઇન્દ્રિયની શક્તિ વધારી વધી શકે કે નહિ એ એક પ્રશ્ન છે ખરો, પણ તેની હદ અને મુદત હોય છે. આહારવિહાર અને ઉપચારના યોગ્ય નિયમોથી માણસ પોતાની અમુક ઇન્દ્રિયની શક્તિ વધારી શકે છે. જન્મતા પ્રાપ્ત થયેલ હોય છે તેની અધિક અથવા શારીરિક બળના પ્રમાણ કરતાં અધિક શક્તિની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ નથી. વળી વખતનો પણ અત્રે વિચાર કરવાનો છે, તે એકે, જો માણસ જાત કુદરતી નિયમોને જેમ જેમ વધારે સૂક્ષ્મ રીતે અનુસરવાનું શીખે તેમ તેમ તેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વધી શકે છે અને વંશપરંપરા એ નિયમોનું પાલન થયા કરે તો અલબત હાલ જે શક્તિ છે તે કરતાં હજારગણી શક્તિ માણસ જાત કોઇ કાળે મેળવી શકે, પણ વંશપરંપરાના વારસામાંથીજ જેમને શારીરિક અને માનસિક શક્તિ નબળી મળતી આવે છે, તે એમ ધારે કે મારી એ શકિતઓ એકદમ બેહદ બળવાન થઇ જાય તો તે હવામાં કિલ્લા બાંધવા જેવો વિચાર છે.

કોઇ એમ ઇચ્છે કે મને કામવિકાર ઉત્પન્ન ન થાય તો ઠીક. હું ધારૂં છું કે જો માણસને મળમૂત્રની હાજત અને તે ઇન્દ્રિયોનો ધર્મ બંધ થાય તોજ સંસારમાં વસતા માણસને કામની ઇચ્છા બંધ થાય. દુનિયામાં આજસુધીમાં એવો કોઇ માણસ જાણવામાં આવેલ નથી કે જેને મળમૂત્ર કર્યા વિના ચાલ્યું હોય. કુદરતે જે ઇચ્છાઓ પ્રાણી માત્રમાં મૂકી છે તે ઇચ્છાઓ કુદરતીજ છે અને કુદરતી હોવાથી તે ઇચ્છાનું પાલન પણ કરવું જોઇએ. કામની ઇચ્છામાં સૃષ્ટિની હયાતી અને વૃદ્ધિનો આધાર છે. જો એવો કોઇ ધર્મ ન મુકયો હોત તો આ સૃષ્ટિમાં આજ દેખાય છે તેની હયાતી હોત નહિ. આવી એ કુદરતી હાજતનો અભાવ ઇચ્છવો એ કુદરતના ધર્મનો અભાવ ઇચ્છવા બરાબર છે.

પણ આ કુદરતી હાજતોમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે તે વાત આપણે ભુલી નહિ જવી જોઇએ. ઝાડો અને પેસાબ નિયમિત થયા કરવો એ કુદરતી હાજત છે, પણ તેમાં વિકાર થઇને ઘણી વખત તેનો અતિયોગ અથવા હીનયોગ થાય છે એટલે ઝાડો તથા પેસાબ જોઇએ તે કરતાં વધારે થાય છે, અથવા જોઇએ તે કરતાં ઓછા થઇ બંધ થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે વધારે ઝાડા કે વધારે વાર પેસાબ થવો એ કુદરતી હાજત અથવા કુદરતી ધર્મ નથી, પણ તે તો કુદરતના કોઇ નિયમનું ઉલ્લંઘન કર્યાનું વ્યાધિરૂપ ફળ છે. એવીજ રીતે "જ્યારે ઘટે ત્યાં" અને "જયાં ઘટે ત્યાં" નિયમિત કાળની પ્રવૃત્તિ અને ઇચ્છા થવી એ કુદરતી ધર્મ છે, અને જ્યાં એ કામનો અતિયોગ જોવામાં આવે ત્યાં વાસ્તવિક રીતે વ્યાધિનું સ્વરૂપ સમજવું જોઇએ. મૂત્રકૃચ્છ, પ્રમેહ અથવા ઉનવા થાય તોજ વારંવાર પેસાબ થયા કરે છે; એવીજ રીતે વીર્યમાં અથવા વીર્યને જન્મ આપનાર મગજમાં કોઇ વિકાર થાય છે ત્યારેજ માણસને વારંવાર કામની ઇચ્છા થાય છે, અને તેથી હું તો તેવા કામને રોગ સમજું છું. દુનિયામાં કદાપિ એવાં પણ દૃષ્ટાંત મળી શકશે કે જેઓ કામની ઇચ્છાને દબાવી શકયા હોય અને જેમને કામની પ્રવૃત્તિજ ન થઇ હોય. અલબત શંઢ સ્ત્રીપુરૂષોને જન્મથીજ કામની ઉત્પત્તિ અને પ્રવૃત્તિ હોતી નથી. એ અપવાદ સિવાય જેઓને કામની પ્રવૃત્તિ થતી નથી એમ કહેવામાં આવે, તેમાંના હજારમાં નવાણું ગુપ્ત અત્યાચારી અને અનાચારી હોવા જોઇએ અને એકાદ વિરલ સ્ત્રીપુરૂષ કોઇ અસાધારણ કારણને લીધે કામ પ્રવૃત્તિમાંથી મુક્ત રહી શકેલ હશે. એકવાર કામની ઇચ્છા થયા પછી તે વૃત્તિને રોકવાથી અથવા દબાવવાથી વ્યાધ થાય તો તેમાં

બહુ આશ્ચર્ય નથી, કેમકે એ તો કુદરતી નિયમ છે. સવાલ એ છે કે કામની ઇચ્છાજ ન થાય એવો કોઇ ઉપાય છે કે નહિ. ઉપર કામની પ્રવૃત્તિનો ઝાડા પેશાબની પ્રવૃત્તિ સાથે મુકાબલો કરેલો છે, તથાપિ તેમાંયે કાંઇક તફાવત છે. તે વાતનો સ્વીકાર કર્યા વિના ચાલતું નથી. ઝાડા પેસાબથી ઇચ્છા અને પ્રવૃત્તિ જન્મથી તે મરણ સુધી જીવતા માણસની સાથે જોડાએલીજ રહેલી છે અને રહેવાની છે. કામની ઇચ્છાને હદ છે. પ્રથમ તો વીર્યની હયાતી વિના કામની ઇચ્છા કે પ્રવૃત્તિનો સંભવ નથી. વીર્ય અમુક વયે આવ્યા પછીજ ઉત્પન્ન થાય છે અને અમુક વૃદ્ધ વયે તેનો ક્ષય થાય છે. જો એમ ન હોત તો એક બાળક અથવા વૃદ્ધ એવા વિકારમાંથી મુક્ત રહી શકત નહિ, પણ આપણે જોઇએ છીએ કે અતિ બાળક અને અતિ વૃદ્ધ કામવિકારથી કેવળ મુક્ત, નિર્દોષ અને નિર્વિકારી છે. વીર્ય પરિપક્વ દશાને પામ્યા પછી તે પ્રવૃત્ત થાય છે, અને તેને પ્રવૃત્ત કરનાર "મન" છે. મનમાં જો પ્રથમથીજ એવા સંસ્કારો પડે કે જેથી તેની વૃત્તિજ કામવાસના તરફ પ્રેરાય નહિ તો કામની ઇચ્છાનો અસંભવ થાય ખરો. મનને કામવિકારમાં પ્રવૃત્ત કરે, એવા વિષયો અને લાલચો જન્મથીજ છેટે રાખવામાં આવે તોજ એ કાર્ય પાર પડે સિંહનું બચ્ચું એકવાર લોહી ચાખે છે તોપછી તે હિંસા કરવામાંથી કદી પણ અટકશે નહિ. પણ જો તેને જન્મથીજ તેનાં હિંસક માબાપ (સિંહણ)ના સહવાસમાંથી મુક્ત કરી માણસ જાતના સહવાસમાં રાખવામાં આવે તો તે સિંહનું બચ્ચું એક બકરીના બચ્ચા કરતાં વધારે ઉપદ્રવ કરી શકશે નહિ. એવીજ રીતે જો માણસને કામવિકાર ઉત્પન્ન કરે એવા વિષયો, વાતો અને લાલચોથી ભરેલા સંસારમાંથી જન્મથીજ વિરકત કરવામાં આવે તો તેવા માણસમાં કામની ઇચ્છા નહિ થઇ શકે એ કદાચ બનવા જોગ છે, અને હું ધારૂં છું કે એવાંજ વિરક્ત મનુષ્યો કામની ઇચ્છા વિનાનાં રહી શકે. દારૂ ને દેવતા મળે તો તે સળગી ઉઠયા વિના રહેજ નહિ. એવીજ રીતે પુરૂષ ને સ્ત્રીનો યોગ થાય તો તેનામાં કામની સ્વભાવસિદ્ધ ઇચ્છા જાગૃત થયા વિના રહેતી નથી. જો સંસારમાંથી સ્ત્રીવર્ગ અને પુરૂષવર્ગને એક બીજાથી કેવળ વિરક્ત રાખવામાં આવે તોજ કામની ઇચ્છાનો અભાવ થાય પણ તેમ બનવું મુશ્કેલ છે, એટલુંજ નહિ પણ સૃષ્ટિના સંકેત અને ધારાથી પણ ઉલટું છે. સંસારનો ચાલતો પ્રવાહ તોડવાને કોઈ સમર્થ નથી, અને જો કોઇ ડહાપણ ડોળીને તેવું કરવા પ્રવૃત્ત થાય છે, તો તેને શિક્ષા થયા વિના પણ રહેતી નથી.

યુકિલડના એકક્ષમ પ્રમાણે એકજ સ્થાનમાં અથવા એકજ નિયમમાં બે વિરોધ વાળી વાતોનો સંભવ થઇ શકતો નથી. જિજ્ઞાસુ યુકિલડના એ પ્રમાણ પર ફરી વિચાર કરશે તો સમજાશે કે વિષયોથીજ ભરેલા સંસારમાં વસીને વિષયોથી મુકત રહી શકાયજ નહિ. વિષયો એટલે ઇન્દ્રિયોના ધર્મ. " જીવન "— " દુધ વગેરે પદાર્થો વીર્યની વૃદ્ધિ કરવાવાળા છે અને તેવા પદાર્થો વડેજ મગજની અને અભ્યાસ કરવાની શકિત વધે છે. જિજ્ઞાસુએ વીર્યનો અર્થ વિકાર કરેલ હોય તો ત્યાં તેની ભૂલ થાય છે. વીર્યનો અર્થ તો બળ છે; અને માણસના શરીરમાં જેમ બળ વિશષ તેમ મન વધારે મજબુત અને દૃઢ હોય અને તેમ તે માણસ વધારે નિગ્રહી અને નિયમિત રહી પોતાની મગજમારીના કામમાં, એટલે અભ્યાસમાં વધારે ઉત્સાહવાન બને છે. જે પદાર્થો બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં નુકશાનકારક હોય તે પદાર્થો અભ્યાસનું કામ કરવાવાળા મગજને પણ હાની કર્યો વિના રહેશે નહિ અને જે પદાર્થો

મગજને અને યાદશક્તિને પોષણ કરવાવાળા હોય તેવા પદાર્થો બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં હરકત કર્તા હોઇ શકે નહિ. જીવન અને દુધ વીર્યને વધારે મજબુત કરે છે અને વીર્યની વૃદ્ધિ અને મજબુતી એજ મગજની અને સ્મરણ શક્તિની વૃદ્ધિ અને મજબુતી એમ સમજવાનું છે. એમ એક કરતાં વધારે વખત આજ ચોપાનિયામાં જણાવેલું છે કે વીર્ય જેમ વધારે, દૃઢ અને બળવાન તેમ વિષય વિહાર ઓછો, અને વીર્ય જેમ વધારે નબળું અને અદૃઢ તેમ વિષય વિકાર અને વિહ્‌વળપણું વધારે. વળી વીર્યનું સ્થાન મગજ છે અને તેની પ્રવૃત્તિ પણ મગજમાંથીજ થાય છે, માટે મનને મજબુત રાખવા માટે કેટલીક દુષ્ટ કલ્પનાઓ, દુર્વાસનાઓ અને વિરૂદ્ધ વિચારોને પણ મનમાં સ્થાન નહિ મળે તેને માટે વિદ્યાર્થી લોકોએ અવશ્ય કરીને સાવધ રહેવું જોઇએ.

જિજ્ઞાસુનો બીજો પ્રશ્ન એવો છે કે "ગર્ભ બંધાવાને માટે કયો વખત અથવા કઇ ઋતુ અનુકુળ કે પ્રતિકુળ છે." આ સંબંધમાં વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડાકટરો કોઇ એક ચોકસ નિર્ણયપર આવી શકયા નથી, પણ પ્રાચીન આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્ર આ વિષયમાં એક એવો અભિપ્રાય આપે છે કે, જે ઋતુમાં અથવા વર્ષના જે વિભાગમાં માણસોના શરીરમાં રસકસ અને બળની વૃદ્ધિ થયેલી હોય એવી ઋતુ ગર્ભાધાન માટે વધારે યોગ્ય છે. અમે જણાવેલું છે કે ઉત્તરાયનના સૂર્ય બેઠા પછી એટલે સંક્રાતિ ગયા પછી પ્રાણીઓના શરીરમાંથી રસકસ ઉત્તરોત્તર ઓછો થવા માંડે છે. ઉત્તરાયનના છ માસ પોસ અથવા મહા માસથી એટલે જાનેવારીથી શરૂ થાય છે અને અષાડ અગર શ્રાવણ એટલે જુન જુલાઇ માસમાં સમાપ્ત થાય છે. બાકીના છ માસ એટલે જુલાઇથી ડીસેંબર સુધી દક્ષિણાયન ગણાય છે. દક્ષિણાયનમાં પ્રાણીઓના શરીરમાં ઉત્તરોત્તર રસકસની અને બળની વૃદ્ધિ થાય છે. આ હિસાબે ઉત્તરાયનના છેલ્લા ૪–૫ માસનો ત્યાગ કરતાં અને દક્ષિણાયનના પહેલા એકાદ માસનો ત્યાગ કરતાં બાકીના છ માસ મુખ્ય કરીને શરદ, હેમંત અને શિશિર ઋતુઓનો સમાવેશ કરી શકાય છે. તે ત્રણ ઋતુઓના છ માસ અને તેમાં પણ શિશિર એટલે શિયાળો ગર્ભાધાનને માટે વધારે યોગ્ય છે. આ વિચારમાં સ્ત્રીઓની રજસ્વલાપણાની સ્થિતિનો પણ સમાવેશ કરી શકાય છે. છેટે બેઠા પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ દિવસ અને વધારેમાં વધારે તેને ઋતુ દેખાય ત્યાં સુધી ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. ચોથા દિવસથી અગર ઋતુ દેખાતું બંધ થયા પછીના ૧૨ દિવસો ગર્ભધારણને યોગ્ય છે. કુદરતના નિયમો અને તેને અનુસરી બાંધેલા શાસ્ત્રો તો એ પ્રમાણે આજ્ઞા કરે છે, પણ તે પ્રમાણે વર્તે છે કોણ? માણુસ જાત પશુવૃત્તિની પેઠે આચરણ કરે છે; અરે! પશુથી પણ અધમપણે વર્તે છે, કેમકે પશુઓ તો નિયમ પ્રમાણે ચોકસ સમય કે ઋતુમાંજ સંયોગ કરે છે. જ્યાં ઋતુ, કાળ, સમય કે યોગ્યાયોગ્યનો કશો વિવેકજ જોવામાં નથી આવતો ત્યાં અમુક ઋતુમાં ગર્ભાધાન થવાની વાતો કરવી એ હાલમાં તો નિરર્થક છે.

ત્રીજા પ્રશ્નથી જે વાત માગવામાં આવેલી છે તે પહેલા પ્રશ્નના જેવી કુદરતી ધોરણ વિરૂદ્ધ છે. ફળદ્રુપ ભૂમિમાં ક્ષાર નાખવાથી તે ભૂમિ વાંઝણી થાય છે. એ વાત આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. દવાના યોગથી સ્ત્રીરૂપી ક્ષેત્ર પણ એવી રીતે દૂષિત થાય તો તેમાં આશ્ચર્ય નથી. ભૂમિ અને સ્ત્રીમાં જન્મ આપવાનો કુદરતે ધર્મ મૂકેલો છે. આ વિષયમાં ફળની ઉત્પત્તિ એ નિયમ છે, અને ફળની અપ્રાપ્તિ એ અપવાદ છે. નિયમને

છોડી અપવાદમાં જવામાં સદૈવ હાની છે. ક્ષેત્ર દુષિત થયા વિના સ્ત્રીને વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ નથી અને દુષિત ક્ષેત્રમાં કાંઇપણ રસકસ હોવાનો સંભવ નથી. સ્ત્રીસંયોગ વિષયવાસનાને માટે નથી પણ સારી બળવાન અને બુદ્ધિવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે છે. કુદરતનો એવો હેતુ છે અને તેથી ફળના સંભવને દુષ્ટ ઉપાયવડે દૂર કરવો એ પાપ છે.

સ્ત્રી જાતિમાંથી વિષયવાસના કયારે ઓછી થાય? એ પ્રશ્નનો વિચાર કરતાં તેને માટે કાંઇપણ હદ હોય એમ જણાતું નથી. કેમકે વિષયવાસના એટલે વિષય તરફ આશક્તી અથવા પ્રીતી ઇચ્છા કરવી એ કાંઇ કુદરતી નિયમ નથી પણ માત્ર ટેવ અથવા આદતનું કારણ છે. સ્ત્રી કે પુરૂષ ધારે તો એવી વાસનાની હદ પણ કરી શકે. વાસના વધારી વધી શકે અને ઘટાડી ઘટી શકે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો સંયોગ ધર્મ છે તે અને વિષયાસક્તિ એ બન્ને જુદી જુદી વાતો છે. એક સ્વભાવિક છે, બીજી કૃત્રિમ છે. સ્ત્રીને ૫૦ વરસની ઉમરે ગર્ભનો સંભવ બંધ પડે છે અને લગભગ એજ વયમાં અથવા છેવટ ૫૦ થી ૬૦ વરસની વય સુધીમાં રજોધર્મ પણ બંધ પડે છે, અને રજોધર્મ બંધ પડયાની સાથે ફળ પ્રાપ્તિનો સંભવ નાશ પામે છે, પણ તેથી વિષયવાસના નાશ પામતી હોય એવું માની શકાતું નથી. વિષયવાસના બંધ પડવી એ મનના નિગ્રહ પર અને આદત પર બહુ આધાર રાખે છે. કેટલાંક માણસો બહુ નિયમી જોવામાં આવે છે અને કેટલાંક અતિ વિષયી અને લંપટ જોવામાં આવે છે. તેનું શું કારણ છે? જેઓ નિયમી છે. તેઓ શું ઓછા પુરૂષત્વવાળાં છે અને જેઓ લંપટ છે તેઓ શું વધારે બળવાળાં છે? નહિજ. ખરી વાત એથી ઉલટીજ છે. જેમ ખાનપાનના વ્યસનો અને આદતો વધાર્યાં વધે છે અને ઘટાડયાં ઘટે છે, એવીજ રીતે વિષયવાસના વધારી હદ ઉપર વધી શકે છે અને ઘટાડી ઘટી શકે છે. વૈ. ક. સને ૧૭૯૮ પૃષ્ટ ૧૨૭.

ब्रह्मचर्य.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્વ જે વીર્ય તેનો ગેરઉપયોગ કરવાથી માણસ જાત વ્યાધિ, દુઃખ અને અકાળ મૃત્યુના ભયમાં આવી પડે છે. બ્રહ્મચર્ય વ્રતના નિયમોની અજ્ઞાનતાને લીધે વીર્યનો ગેરઉપયોગ કરવાથી માઠાં પરિણામો આવે છે. એ વાત નિશ્ચય પૂર્વક ખરી છે, કારણ કે કેટલાક પુરૂષો એ નિયમોથી વાકેફ હોવા છતાં જાણી જોઇને વિરૂદ્ધ વર્તન ચલવે છે, તોપણ ઘણાખરા એ નિયમોથી કેવળ અજ્ઞાત હોય છે.

મનુષ્યના તનમનની સાથે સંબંધ રાખનાર તથા જીંદગીને કલ્યાણકારક, સુખકારક અને ફત્તેહમંદ કરનાર "બ્રહ્મચર્ય" છે, અને એટલા વાસ્તે એ વિષય પર જે કંઇ વિચાર કરીએ અથવા પૂરાવા રજુ કરીએ તે વાસ્તવિક ગણાય.

"બ્રહ્મચર્ય વ્રતધારી" તેજ ગણાય કે જે કામાગ્નિના બળથી જાણીતો હોઇ તેને પોતાના માનસિક કબ્જામાં બરાબર રીતે રાખી શકે; સ્ત્રીસંગથી તદન અલગ રહેવા માટે પોતાની ઇચ્છાથી કરેલા દૃઢ નિશ્ચયની ખાતર સ્ત્રીસંગ ન કરે, પણ કદિ કરવા ધારે તો કરી શકે એટલુંજ નહિ પણ કરેજ. "સ્ત્રીસંગથી ઇચ્છા પૂર્વક તદ્દન અલગ રહેવું" એ વાકયનો અર્થ એવો નથી થતો કે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના નિમિત્તે પણ સ્ત્રીસંગ ન કરવો.

બ્રહ્મચર્યવ્રતનાં તત્વનો ઉપર પ્રમાણે અર્થ કરી બતાવ્યો તે લાખો મનુષ્યોને પસંદ નહિ પડે; કેમકે એવી રીતે વર્તવું એ તેમનાં ચાલતાં તથા ભવિષ્યનાં વર્તનમાં હરકત કર્તા થઇ પડે તેમ છે. સર્વે લોકો પોતાના બગડેલા મનોવિકારના પ્રમાણમાં સ્ત્રીસંગ કરે છે, અર્થાત્ તેમની ઇચ્છામાં આવે એટલી મુદતને અંતરે સ્ત્રી પાસે જાય છે. અતિ કામી પુરૂષને બ્રહ્મચર્યવ્રતનો અર્થ પુછશો તો તે એવો કરશે કે, નિત્ય સ્ત્રીસમાગમ કરવો તેનું નામ બ્રહ્મચર્ય; અને હજારો સ્ત્રી પુરૂષો એવાં પણ હશે કે જેઓ દરરોજ હદ ઉપરાંત રતિવિલાસમાં ડુબેલાં હશે; તેમાં પણ તરત પરણેલાં જોડાં ખચિત એવી બુરી ટેવવાળાં હોય છે, પણ એવી ટેવથી દરેક માણસ પોતાના ભવિષ્યના સુખને જોખમમાં નાખે છે.

વધારે નિયમીત ઇચ્છાવાળાને પુછશો તો તે એમ કહેશે કે અઠવાડીયામાં ત્રણ, બે કે એક વખત સ્ત્રી સમાગમ કરવો, તેનું નામ "બ્રહ્મચર્યવ્રત." એથી વધારે નીયમીત રીતે વર્તનારો માણસ, સંપૂર્ણ બળવાન છતાં આ વિષયથી વાકેફ હોવાથી એમ કહેશે કે મહિનામાં એક કે બે વખત બસ છે. લોકો તરફથી બ્રહ્મચર્યવ્રતનો અર્થ તમોને આટલી હદ લગી મળી શકશે.

બ્રહ્મચર્યવ્રતનો જુદા જુદા લોકો જુદો જુદો અર્થ કરે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેમની વિષયવાસના એટલા પ્રમાણમાં બગડેલી હોય છે, અને જીંદગી જાળવવાના નિયમથી તેઓ અજ્ઞાન હોય છે. જે માણસ વિષયી હશે તેટલી હદ સુધી તે સ્ત્રીસંગ કરશે, અને તે હદને તે બ્રહ્મચર્યવ્રત કહેશે. કામવાસનાના પ્રમાણમાં બ્રહ્મચર્યવ્રતનો કરેલો એવો અર્થ પવિત્રપણે જીંદગી ભોગવવાની ઇચ્છા રાખનાર માટે નકામો ગણાય.

જે મુદ્દતમાં સ્ત્રી બચ્ચું ઉત્પન્ન કરવા તથા ગર્ભ ધારણ કરવા યોગ્ય થયેલી હોય તે મુદ્દતમાં સ્ત્રીસંગ થાય તો પવિત્ર જીંદગી તથા બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યાં કહેવાય.

રૂતુસ્ત્રાવ બંધ થાય તે દિવસથીજ સ્ત્રીને પુરૂષ પ્રાપ્તિની ઇચ્છા રહે છે, અને એ સમયે બાળક ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્વ પરિપૂર્ણ થયેલું હોય છે, એટલે જ્યારે સ્ત્રીનાં ગર્ભસ્થાન વગેરે અવયવો પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય હોય છે, તે વખતે જો સંયોગ થાય તો ગર્ભ રહી જાય છે. આ વેળાએ સ્ત્રી તથા પુરૂષ બચ્ચાંની ઇચ્છાથી ભેગાં થાય છે, ગર્ભ રહી જાય છે અને ગર્ભ રહે ત્યારથી તે ફરી સ્ત્રીને રૂતુ પ્રાપ્ત થાય ત્યાંસુધી સ્ત્રીપુરૂષે કેવળ વિરક્ત રહેવું જોઇયે. શું તમો એમ માનો છો કે આવડી લાંબી મુદત (૨૧–૨૪ માસ) તેમણે વિરક્ત રહેવું ? એવું માનવું એ યોગ્ય છે અને કુદરત પણ એમજ ઇચ્છે છે. મનુષ્ય જાતનાં વીર્યનો ઉપયોગ થવા માટે ઇશ્વરે પવિત્ર કાયદો બાંધેલો છે, તેનો વ્યાજબી રીતે એવોજ અર્થ થાય છે; અને મનુષ્યનાં જોડાંથી માંડીને આજ લગીમાં એ નિયમ તોડનારને થોડી કે ઘણી શિક્ષા થયા વિના રહી નથી.

હું તો એથી પણ લાંબી મુદ્દત લગી સ્ત્રી સમાગમથી દૂર રહેવાની ભલામણ કરૂં છું. એકવીસ માસ લગી સ્ત્રી પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવવાથી નબળી પડી ગયેલી હોય છે, વાસ્તે તેણીને તંદુરસ્ત થવા દેવા માટે બીજા બાર માસની મુદત આપવી જરૂરની છે. પૂર્ણ તનદુરસ્ત બાંધાવાળી સ્ત્રીને એટલી બધી મુદ્દત જોઇતી નથી; પરન્તુ મોટે ભાગે બચ્ચાં જણનારી સ્ત્રી પૂર્ણ તંદુરસ્ત હોતી નથી. એકવીસ માસની સાથે આ વધારાના બાર કે પંદર માસનો સરવાળો ત્રણ વર્ષ થાય છે. આ ત્રણ વર્ષ લગી સ્ત્રીપુરૂષે સંભોગ

સુખનો ત્યાગ કરવો જોઇયે. આ બચ્ચાંને ધવરાવવા ઇચ્છતી ન હોય અથવા ધવરાવવા જેટલી શક્તિ ધરાવતી ન હોય તો શું કરવું?

જે મા બચ્ચાંને ધવરાવવા ઇચ્છતી ન હોય તેનો જીવ મૂળથીજ ખરાબ અથવા બગડેલો હોવો જોઇયે; અને જે સ્ત્રી નબળા બાંધાની હોવાથી પોતાના બાળકને ધવરાવી ન શકે તેણે પરણવુંજ ન જોઇયે, અથવા બચ્ચાંની મા થવું ન જોઇયે, માટે બ્રહ્મચર્યવ્રત ધારી તેજ કે જે બચ્ચું ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ધરાવે તથા જે પવિત્ર જીંદગી તથા દૃઢ મન સંકલ્પ કરીને યોગ્ય કાળેજ તથા બચ્ચું પેદા કરવાના વીચારથીજ સ્ત્રીસંગ કરે.

ડાકટરોને તથા સુધરેલા ગ્રંથકર્તાઓને આ નિયમ પસંદ પડશે નહિ તથા ઘણાં માણસો એથી વિરૂદ્ધ મત ધરાવતાં હશે.

તથાપિ એ નિયમમાં જે સત્યતા સમાયેલી છે તે વિષે કાંઇપણ તકરાર ઉઠાવી શકાય એમ નથી.

બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવામાં કેટલીક અડચણો રહેલી છે, તે કઇ છે? કેટલાક લખનારા એવું માનનારા છે કે કેવળ વિરક્ત રહેવાથી વિષયી સ્વપ્નાં આવે છે, અને સાધુ સન્યાસીઓ અને બ્રહ્મચારીઓને તેના પુરાવામાં આગળ ધરે છે. ખરી વાત છે કે વિષય તરફ વૃત્તિ રાખનારા મઠવાસીઓ અને જતી જોગીઓને એકાંત વાસમાં ગોંધી રાખવાથી તેમનાં તન અને મન સુધારવાનાં સાધનો તેમને ત્યાં મળી શકતાં નથી અને તેથી તેમને વિષયસુખની ઇચ્છા થાય એ સ્વાભાવિક છે.

લોકી, ન્યુટન અને પિટ્ટ, એ ત્રણે સખ્સ, જેમનામાં મનોબળ તથા બુદ્ધિબળ અસાધારણ હતાં, તેઓ એકે વખત પરણ્યા ન હતા. તેમણે કદી વિષયવાસના તૃપ્ત કરી નહોતી. આથી કેવળ વિરક્ત રહેવાથી ઉપર જણાવ્યા શિવાયની બીજી અડચણો પણ બતાવવામાં આવે છે પણ તે પાયા વગરની હોય છે. વિષયી લોકો જ એવી અડચણોને ગ્રહણ કરી લે છે. "હદ ઉપરાંત સ્ત્રીસંગ કરવાની અપેક્ષા" એજ બ્રહ્મચારીવ્રતધારી થવામાં બાધકારક થઇ પડે છે.

વિષયવાસના વાળા અને બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળનારા વચ્ચે શો તફાવત છે? વિષયી લોકોના તંતુઓ નબળા પડી જાય છે, અને તેને લિધે પાચનશક્તિ પણ નબળી થાય છે. હોજરી, કલેજું અને મૂત્રાશય રોગી થાય છે, અને અજીર્ણ, સાંધવા, મગજમાં લોહીનું ચડવું, ઉન્માદ, હિસ્ટીરીયા, શરીરનું ઝલાવું અને બીજા અસંખ્ય રોગો જન્મ પામે છે. ફેફસાં નબળાં થાય છે અને તેમાં ક્ષયરોગ થાય છે, આંખ, કાન, નાક વિગેરે ઇંદ્રિયો નબળી પડી જાય છે, યાદશક્તિ ઘટી જાય છે; અવલોકનશક્તિ તથા મનશક્તિ પણ મોળી પડે છે; અને એ નબળાઇને લિધે નીતિના વિચારો ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે, માનસિક ઉત્સવ મંદ પડે છે અને પ્યાર, ધર્મ તથા ઇશ્વર તરફની આસ્થા મનમાંથી ઉઠી જાય છે; શરીરનું વધવું અટકી પડી અકાળે મૃત્યુ આવે છે, પુરૂષાતન ઓછું થાય છે ને પ્રજા થાય છે તો તે નબળી, કંદરોગવાળી અને બેડોળ થાય છે અને નાની વયમાં મૃત્યુ નિપજે છે. મતલબ કે આ પૃથ્વીપર અવતરવું નિષ્ફળ જેવું થાય છે.

બ્રહ્મચર્યવ્રતધારી માણસોના તંતુઓ મજબુત હોય છે, શારીરિક સર્વ ઇંદ્રિયો સતેજ અને તીવ્ર હોય છે. પાચનશક્તિ બરાબર હોય છે અને બિમારી કેવી હોય તેનો તેને

અનુભવ બહુ હોતો નથી; શરીરનું કદ સંપૂર્ણ હોઇ લાંબી જીંદગી ભોગવ્યાં છતાં વૃદ્ધાવસ્થા દેખાતી નથી; તેમની ઉત્તરાવસ્થા બાલ્યાવસ્થાની પેઠેજ સુખશાંતિમાં પ્રસાર થાય છે, મગજ મોટું, યાદશક્તિ બહુ સારી અને અવલોકન શક્તિ તથા ગગજ શક્તિ મોટી હોય છે અને તે શક્તિઓ તેનામાં નમ્રતા, હિમ્મત, ઉદારતા અને ઉત્તમ વર્તણુક વડે જણાઇ આવે છે, નીતિના વિચારોમાં વધારો થાય છે, પ્યાર વધે છે અને છેવટ આત્મા પરમાત્મામાં મળી જાય છે.

વ્યભીચારી અથવા વિષયવાસના વાળા અને બ્રહ્મચર્યવ્રત ધારણ કરવાવાળા અથવા નિયમિત રીતે વર્તનારાની વચ્ચે ઉપર પ્રમાણે તફાવત જોવામાં આવે છે ત્યારે તમે એ એમાંથી કઇ સ્થિતિ પસંદ કરશો ?

પવિત્ર દિલવાળા તથા સત્ય વિચારશીળ પુરૂષો કબુલ કરશે કે પરમેશ્વરે વીર્ય પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા વાસ્તેજ પેદા કર્યું છે, અને તેવા ઘણા કારણ માટેજ વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઇયે અને જ્યારે બીજા હેતુથી તેનો ઉપયોગ થાય છે ત્યારે શરીરનો ક્ષય થાય છે અને તેને લિધે સદા ટકી શકે એવી શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. ઘણા સખ્સોએ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના હેતુથીજ સ્ત્રીસંગ યોગ્ય કાળે કરવાની કોશીશ કરી જોઇ છે અને તેમાં તેઓ નિષ્ફળ ગયા છે; કેમકે તેઓ નબળા મનના અને નબળી ધારણ શક્તિવાળા હોવા જોઇયે. જે માણસને દારૂ પીવાની ટેવ પડેલી હોય તે માણસ તે ટેવ મૂકવાનું કરે તો તેને નબળાઇ જણાશે, તેનો સ્વભાવ ચીડીયો થશે, તે જરાજરામાં ચડકી જશે અને ફરી દારૂ પીવાનું મન થશે. વ્યભિચારી પુરૂષોની પણ એજ સ્થિતિ થાય છે; જો તેઓ સ્ત્રી સેવાનો ચોકસ મુદત લગી ત્યાગ કરે તો તેની અપેક્ષા વધી જાય છે અને જો તેઓ નિત્ય ઉત્તેજક અને ઉંચો ખોરાક ખાધા કરે તો તે ઇચ્છા વિશેષ બળવાન બને છે. તેમ થવાનું કારણ નિચે પ્રમાણે છે.

વ્યભિચારને લિધે તેની જીવનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે અને તે ઘટાડો પૂરો કરવામાં આવ્યાથી શરીરનો ક્ષય થાય છે. જે વીર્યતંતુઓ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળનારાઓના વીર્યાશયમાં ટુંક વખતમાં વીર્ય એકઠું કરે છે અને પછી મગજને વીર્યતંતુઓ મારફત ખબર પડે છે કે વીર્યાશય વીર્યથી ભરાઇ ગયું છે, કે તુરત તે વીર્ય બહાર નિકળવાની યથાર્થ સ્ત્રી ગમનની ઇચ્છા પાર ન પડે તો સ્વપ્નમાં વીર્ય સ્ખલિત થાય છે, અને તેથી તેને ફરી ફરી સ્ત્રીની ઇચ્છા રહ્યા કરે છે. આથી સમજાશે કે દારૂ પીનારને દારૂનો ત્યાગ કરી દેવામાં જેવી અડચણ પડે છે, તેવીજ અડચણ વિષયી પુરૂષોને બ્રહ્મચર્યવ્રત ધારણ કરવામાં પડેલી જણાય છે. હવે જો તે માણસ જીંદગી સુખકારક અને આરોગ્યમય કેવી રીતે ભોગવાય તેવી રીતે વર્તશે તો તેના ઉત્પતિ અવયવો પાછા તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં આવશે, પણ તેમ થવા પહેલાં તેને સ્વપ્નાં લાગી વીર્ય બહુ વખત સ્ખલિત થશે અને જ્યાં લગી એવી રીતે સ્વપ્નાં આવ્યાં કરે ત્યાં સુધી એ અવયવો તંદુરસ્ત નથી એમ સમજવું. સર્વે લોકોનું એવું માનવું છે કે તંદુરસ્ત માણસ સ્ત્રીસંગથી દૂર રહે તો તેનું વીર્ય સ્વપ્નામાં સ્ખલિત થવું જોઇયે, પણ એ વાત જુઠી છે. પૂર્ણ તંદુરસ્ત માણસ જો બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળે તથા નીતિથી સંસાર વ્યવહારમાં વર્તે તો તેનું વીર્ય કદી પણ સ્વપ્નામાં જાય નહિ.

વૈદ્યકલ્પતરૂ. સ. ૧૮૯૫ પૃષ્ટ ૯૩.

ગૃહશિક્ષણ.

તમારી સ્ત્રીઓને જણાવશો કે ? ગૃહીણી તરીકે તેમના હાથમાં ઘણાંજ જોખમનાં કામો સોંપવામાં આવેલાં છે. તેમને કહેશો કે, ગૃહરાજ્યમાં તેમનું મહત્વ અને પ્રબળ ઘણું મોટું છે, તેથી તે મહત્વ અને પ્રબળનો તેઓ રૂડો ઉપયોગ કરે. તેમની સમજણ, આવડત, અને કાળજી ઉપર આખા કુટુંબના સુખનો આધાર છે. એક સમજુ, સુઘડ, ભલી અને કુશળ સ્ત્રીથી આખું કુટુંબ સુખી છે; અને એક મૂર્ખ, ફુવડ, હઠીલી અને આળસુ સ્ત્રીથી આખું કુટુંબ દુઃખી છે. સ્ત્રીઓને ગૃહરાજ્યમાં નાના પ્રકારનાં અનેક કાર્યો સોંપવામાં આવેલાં છે, કે જે કામોમાં તમો પુરૂષો બિલ્કુલ લક્ષ આપી શકતા નથી. સંક્ષેપમાં કહીએ તો કુટુંબ આખાના રક્ષણ અને જીવનની દોરી સ્ત્રીઓના હાથમાં છે. સ્ત્રીઓને સોંપેલાં ઘણાંક કામોના વિભાગ પાડીયે તો મુખ્ય ચાર ભાગોમાં સ્ત્રીઓનાં સર્વ કાર્યોનો સમાવેશ થાય છે. ૧ ચોક્ખાઈ. ૨ રસોઇ. ૩ કરકસર. ૪ બાળકેળવણી. આ ચાર કાર્યોની સફળતા કે નિષ્ફળતામાં તમારી આખી જીંદગીની સફળતા કે નિષ્ફળતાનો સવાલ સમાયેલો છે, પણ તમે પોતે જાણો છો કે એ ચારે બાબતો આરોગ્યતાના નિયમોની સાથે નિકટ સંબંધ રાખે છે ? ચોખાઇ એ પોતે આરોગ્યતાનોજ વિષય છે. રસોઇ એટલે પાકશાસ્ત્રના આખા કારભારમાં પગલે પગલે આરોગ્યતાનો વિચાર કરવાની જરૂર છે; કરકસર કરવામાં ઘણી વખત કંજુસાઈ થાય છે અને એ કંજુસાઈ વિશેષે કરીને શરીર રક્ષણના સવાલોમાંજ થતી જોવામાં આવે છે, માટે કરકસરનો સવાલ પણ આરોગ્યતાની સાથે સંબંધ રાખે છે. બાળ કેળવણી સરખો અતિ અગત્યનો વિષય પ્રથમ ઘરમાં સ્ત્રીઓથી શરૂ થાય છે, અને એ કેળવણીમાં માનસિક કેળવણીની સાથે સાથેજ શારીરિક કેળવણી (Physical Education) શરૂ થવી જોઇયે. બાળકોના રક્ષણમાં અને પાલનપોષણમાં ડગલે ડગલે તેમની આરોગ્યતાની સંભાળ લેવાની જરૂર છે અને સમજણાં થયા પછી તેમને આરોગ્યતાના નિયમોથી જાણીતાં કરવાની જરૂર છે. આ બધી કેળવણી પ્રથમ સ્ત્રીઓના હાથમાંજ સોંપાયલી છે, અને જે કુટુંબોમાં સ્ત્રીઓ સમજુ અને તેમણે કરવાનાં કાર્યોમાં કુશળતા ધરાવે છે તે કુટુંબનાં માણસોની આરોગ્યતા સારી રીતે જળવાય છે, અને જે કુટુંબોમાં સ્ત્રીઓ મૂર્ખ અને અણઘડ હોય છે તે કુટુમ્બોનાં માણસોની આરોગ્યતા તથા સુખ તરફ બિલકુલ લક્ષ અપાતું નથી.

ચોક્ખાઈઃ—ચોક્ખાઇનો વિષય સ્ત્રીઓ સાથે વધારે સંબંધ રાખે છે. જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સુઘડ હોય છે તે ઘરના પુરૂષો પણ સુઘડ હોય છે અને જે ઘરની સ્ત્રીઓ ફુવડ અને ગંદી હોય છે તે ઘરના પુરૂષો પણ ઘણી વાતોમાં પરાધીન હોવાથી મેલા ઘેલા ફરે છે. ઘરના જુદા જુદા ખંડો, તેની અંદરની ચીજો, રાચરચીલાં અને ઘરનાં માણસોને પહેરવા ઓઢવાનાં વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખવાં અથવા રખાવવાં એ કામ સ્ત્રીઓનું છે.

સ્વચ્છતાની કિંમત અને તેનાં જુદાં જુદાં અંગ વિષે વિવેચન કરતાં મોટો ગ્રંથ ભરાય. તેટલી જગા અહિં આપણી પાસે નથી. અસ્વચ્છતા, આવારૂપણું, ભેજ, ભીનાશ અને

મેલાપણાથી ઘરમાં લાખો સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે અને એ જીવો નાના પ્રકારના રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. તમારી સ્ત્રીઓને આ વાત બહુ અસરકારક રીતે સમજાવજો. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રનું ખર્ચ કરીને તમો તમારી સ્ત્રીઓની ખાત્રી કરો અને હંમેશાં વપરાતી અને કદી તડકે નહિ પડતી એક ગોદડી યંત્ર વડે બતાવીને તેમની ખાત્રી કરાવો કે એ ગોદડીમાં કેટલી જીવાત છે. સુવા બેસવા ઓઢવા અને પહેરવા માટે નિત્ય વપરાતાં કપડાંમાં આપણા શરીરનો મેલ એકઠો થાય છે, અને એ મેલ જંતુઓને ઉત્પન્ન કરે છે. એ કપડાંઓ નિત્ય તડકે નાંખવાથી અથવા સ્વચ્છ પાણીમાં ધોવાથી તે મેલ તથા જીવાતનો નિકાલ થાય છે. એક દિવસ તાજું ધોયેલું પેરણ પહેરો અને બીજે દહાડે ઘણા દિવસના મેલથી ભરેલું પહેરણ પહેરો, એક દિવસ સ્વચ્છ ધોયેલા ઓછાડમાં સુવો અને એક દહાડો ઘણા દિવસના મેલ ભરાયલા મલિન ઓછાડમાં સુવો અને તમારી ખાત્રી કરો કે તમને કયા પેરણમાં તથા કયા ઓછાડમાં સુખ અને આનંદ આવે છે? એકમાં આનંદ અને બીજામાં કંટાળો, એકમાં સુખ અને બીજામાં બેચેની લાગવાનું શું કારણ છે? સ્વચ્છતા અને મલિનતા જેટલો આંખને આનંદ તથા કંટાળો આપે છે એટલોજ આનંદ કે કંટાળો શરીરને આપે છે. પહેલું કપડું સ્વચ્છ અને નિર્મળ છે; બીજું મેલું બારીક જંતુઓથી ભરેલું છે. મેલના તરફ તમે કશું લક્ષ આપતા નથી, પણ તમારે સમજવું જોઇયે અને તમારી સ્ત્રીઓને સમજાવવું જોઇએ કે "મેલ" એ બીજું કાંઇ નહિ પણ "જંતુઓ" જ છે. એ મેલ તમને કરડે છે. તેનો શો અર્થ? જેને તમે માત્ર મેલ કહો છો તે જંતુઓ છે અને એ જંતુઓ કરડીને તમારૂં લોહી બગાડે છે. તમારા પરસેવા તથા પરસેવાને નિકળવાનાં છિદ્રો વાટે તે જંતુઓ તમારા શરીરના લોહીમાં પ્રવેશ કરે છે અને લોહીમાં નાના પ્રકારના વિકારો પેદા કરે છે.

આવી રીતે આ જંતુઓ જેમ વસ્ત્રમાં પ્રવેશ કરે છે તેમ ઘરમાં દરેક સ્થળમાં અને દરેક વસ્તુમાં દાખલ થાય છે. એકાદ દિવસ ઘરમાં વાળશો ચોળશો નહિં તો ખુણા-ખોચરામાં જીવાતનો વધારો થએલો તમે પ્રત્યક્ષ જોઇ શકશો. જે ઘરમાં નિત્ય સાફસુફ થતું નથી તથા વખતો વખત ઘરની ભીંતો, ભોંતળીયાં અને સરસામાનને ઘસી ભૂંસીને સાફ કરવામાં આવતાં નથી તે ઘરમાં જંતુઓનો વધારો થાય છે અને તે ઘરની હવા બગડે છે. હવા બગડે એટલે શું? હવામાં એવા નુકશાનકારક જંતુઓનો વધારો થાય છે. હવા કેમ બગડે છે તે વાત તમે સ્ત્રી વર્ગને સમજાવો. જે ઘરમાં અજવાળું અને તડકાનો પ્રવેશ થતો નથી તે ઘરમાં હવા વિશેષ બગડેલી રહે છે અને તે ઘરનાં માણસો વધારે રોગી અને માંદલાં રહે છે, પરંતુ હવા અને અજવાળાવાળા ઘરમાં પણ જો નિત્ય સાફ-સુફ રહેતું નથી તો ત્યાં પણ આસપાસની ગંદકી, કચરો, ધૂળ અને કપડાંના મેલને લિધે હવા બગડે છે. બીજી વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે જે ઘરમાં વધારે ગંદવાડ અને કચરો રહે છે તે ઘરમાં માખીઓ અને ચાંચડ મચ્છરનો ગણગણાટ વિશેષ રહે છે અને જે ઘરમાં સ્વચ્છતા અને સુગંધી રહે છે તે ઘરમાં એવાં જંતુઓ ટકી શકતાં નથી. આ વાત તો પ્રત્યક્ષ અનુભવની છે. ઘરનો કારભાર કરનારી સ્ત્રીઓને તેનો સારો અનુભવ છે પણ તેઓ પરિણામથી અજ્ઞાન છે.

આ તો આપણે બહારથી શરીરને વળગતા જંતુઓની વાત કરી, પણ જે જંતુઓ

પાણી તથા ખોરાકદ્વારા પેટમાં જાય છે તેનું શું? તે વળી વિશેષ ખરાબી કરે છે. મોટા મોટા ભયંકર રોગો એવા જંતુઓથી ઉત્પન્ન થાય છે. જંતુઓથી કયા કયા રોગો કેવી રીતે પેદા થાય છે તે જાણવાને હજુ આપણા સંસારની સ્ત્રીઓ યોગ્ય થઇ નથી. તેમને પહેલો પાઠ તો એજ શિખવો કે વાસી, અણગળ અને ખરાબ મેલા પાણીમાં તેમજ વાસી અને સડેલ પદાર્થોમાં જીવાત પડે છે અને એ જીવાત એ પાણી તથા ખોરાકદ્વારા પેટમાં જાય તો રોગ પેદા કરે છે. પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે દયા લાવીને આપણા શરીરની રચના તો એવી કરી મુકી છે કે કદી કોઈ વખત એવા જંતુઓ શરીરમાં જાય તો પ્રથમ જઠરાગ્નિમાંજ તેનો નિકાલ થઈ જાય છે, પણ તમે જાણો છો કે ઘણાંક માણસોની જઠરાગ્નિ ઘણી ખરાબ હોય છે, અને તેથી ખોરાકની સાથે દાખલ થયેલા જંતુઓ ઘણી વખત હોજરીમાં ગયા પછી પણ જીવતા રહી અપકવ રસની સાથે આંતરડામાં ઉતરે છે અને આંતરડાનાં છિદ્રોદ્વારા તે લોહીમાં ચડે છે. એ જંતુઓની ઓલાદ લોહીમાં વધે છે અને લોહીમાં વિકાર, અને ચામડીમાં વિકાર, વરવરાટ, ચળ, લુખસ, ખસ, ખરજવાં થાય છે તે શું છે? તે જંતુઓજ છે. લોહીમાં જંતુઓ વધીને તે બહાર નિકળવા યત્ન કરે છે અને લુખસ, ખસ, ચળ એ જંતુઓના યત્નનું પરિણામ છે. તમારી સ્ત્રીઓને આ શાસ્ત્રાર્થ શાંતપણે સમજાવો અને તેમની ખાત્રી કરો કે કુટુંબનાં માણસો ઉપર વારંવાર થતા હુમલા અસ્વચ્છ અને ખરાબ ખોરાકનું પરિણામ છે. વાસી ખોરાક અને ઘણા દિવસનાં પડતર ફળ તથા શાક તરકારી જરૂર બગડે છે અને બગડવા માંડે છે તેનો અર્થ એટલોજ કે તેમાં વિકાર થઇ જંતુ પ્રવેશ કરવા માંડે છે. કંદ અને ફળો ઘણા દિવસ સુધી પડતર રહે છે અને પછી બગડવા માંડે છે. બજારમાં તે વસ્તુઓ છુટથી વેચાય છે અને જેઓને આ બધી સૂક્ષ્મ વાતોનો વિવેક વિચાર કરવા જેટલું જ્ઞાન હોતું નથી તેઓ બે પૈસે સારાં તાજાં પટેટાં મળતાં હોય તે મૂકીને પાંચ પૈનાં કરમાયલાં વાસી પટેટાં લેવા લલચાય છે, કેમકે લેનારને શાક ખાવાનો અને એક પૈ બચાવવાનોજ લક્ષ હોય છે; પણ એક પાઇની કરકસર અથવા કંજુસાઇથી થયેલ ખરાબીનો સુધાર ૧૯૨ પાઈ ખરચતાં પણ થઈ શકતો નથી. આ વાત કરકસરના પેટામાં વિસ્તારથી બતાવશું.

પરજીવોનું રક્ષણ કરવાને માટે કે પછી પોતાના જીવનું રક્ષણ કરવા માટે, પણ જૈન ધર્મની કેટલીક આજ્ઞાઓ અને આચારો શરીર સંરક્ષણના નિયમોને ઉત્તેજન આપે છે, અને જંતુઓથી પેદા થતા રોગોનો અટકાવ કરવામાં એ નિયમો બહુ મદદગાર થાય છે. ઉકળ્યા વિનાનું પાણી નહિ પીવું, વાસી અન્ન નહિ ખાવું, જલ્દી જંતુઓને પ્રવેશ થવા દે એવી માખણ સરખી અમુક વખત વીતી ગયા પછી એટલે વાસી થયા પછી ઉપયોગમાં લેવી નહિ, કંદ ખાવાં નહિ, વગેરે નિયમો પાળવાથી જંતુઓનું રક્ષણ થાય છે કે નહિ એક તકરારને બાજુ પર રાખતાં પણ એ નિયમોથી માણસ જાત પોતે તો જંતુજન્ય રોગોના હુમલામાંથી જરૂર બચી શકે છે. પાણી ઉકળવાથી પાણીની અંદરના વિકારો અને જંતુઓ નાશ પામે છે તથા પાણી નિર્મળ થાય, વાસી અન્નમાં જંતુઓ પેદા થાય છે, વાસી માખણમાં પણ જંતુઓ પેદા થવાનો સંભવ છે. કંદ પચવામાં ભારે છે અને તેથી અપચો કરે છે અને અપચો કરે તો પેટમાં કૃમિ થવા સંભવ છે, અને એવાજ કોઈ કારણથી કંદનો ત્યાગ કરેલો હશે. ગમે તેમ હોય, પણ શરીર રક્ષણને માટે

એ નિયમો ઘણા સારા છે. જૈન ધર્મની પેઠે અમે તમોને કંદનો ત્યાગ કરવાનું કહેતા નથી, પણ તમારે એક પાઈ વધારે ખરચીને એ કંદ તાજાં લેવાં કે જેમાં જીવનો પ્રવેશ થયો ન હોય; રાંધેલું અન્ન વાસી નહિ રાખવા અને વાસી રહે તો તેનો ઉપયોગ નહિ કરવા તમારી સ્ત્રીઓને ચેતવજો. ઘરનાં માણુસોના ખાતાં જે રાંધેલું અન્ન વધે તે અન્ન ગરીબ લોકોને આપી દેવું.

શરીર રક્ષણુના નિયમોને નહિ સમજવાવાળી જે કંજૂસ સ્ત્રીઓ તે અન્ન રાખી મૂકી બીજે દહાડે પોતાનાં બાળબચ્ચાંને કરકસરના કારણુથી ખવરાવે છે તેઓ ખરૂં જોતાં કરકસર કરતી નથી પણ મ્હોટી ખરાબી અને મ્હોટા ખર્ચના ખાડામાં ઉતારવાનો પાયો રોપે છે. એવાં વાસી બગડેલાં અન્નથી બાળકો વારંવાર માંદાં પડે છે અને દવા વગેરેના ખર્ચના ખાડામાં ઉતરવું પડે છે.

મેલ એ જંતુઓનોજ સમુહ છે. અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓ ઉઘાડી આંખે જોઇ શકાતા નથી, અને તેથી ઘરમાં કયા કયા સ્થળમાં કેટલા જંતુઓનો સંગ્રહ થાય છે, તે વાત ઘરનો કારભાર કરનારી ગૃહિણીઓ અથવા સ્ત્રીવર્ગના લક્ષમાં રહેતી નથી. અમારા ધારવા પ્રમાણે તેને માટે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર અથવા મેગ્નીફાયર એટલે ન્હાની વસ્તુને મોટા કદમાં બતાવી શકે એવો કાચ વેચાય છે તે દરેક સ્ત્રીને આપવાની જરૂર છે. વાતાવરણુમાં બારીક રજકણો કરોડો મોટે ઉડયા કરે છે, પણ આપણે તેમાંનું એક પણ રજકણ ખુલ્લી આંખે જોઈ શકતાં નથી. છાપરામાંથી ઘરમાં પડતા ચાંદરણાના પ્રકાશમાં એવાં સંખ્યા બંધ રજકણો ઉડતાં માલમ પડે છે તે તો દરેક ઘરમાં રહેનાર સ્ત્રી પુરૂષે નજરે જોયેલ હશે. એવી જાતનાં સૂક્ષ્મ રજકણો અથવા જંતુઓ સર્વ સ્થળમાં અને સર્વ વસ્તુઓમાં હયાતિ ધરાવે છે. કપડામાં તથા બિછાનામાં પડતા બારીક જંતુઓ ખુલ્લી આંખે દેખાતા નથી, પણ એ જંતુઓ જ્યારે મોટો આકાર ધારણ કરે છે ત્યારે નજરે જોઇ શકીએ છીએ. દાખલા તરીકે, બીછાનાં તથા ખાટલાઓમાં મેલ ભરાય છે તે ખરૂં જોતાં અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓજ હોય છે. જ્યારે જ્યારે તે જંતુઓ મોટા થાય છે ત્યારે બારીક ઇંડાના આકારમાં દેખાય છે. નિત્ય વપરાતાં અને તડકે નહિ પડતાં ગાદલાં ગોદડામાં માંકડની ઈંડાળનાં ઝુમખા બાઝે છે અને ખાટલાના પાયામાં પણ એવી ઇંડાળના થર બાઝે છે તે જંતુઓજ છે અને તેમાંથી માંકડ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીર સ્વચ્છ ન રહે તો શરીર ઉપર પણ એવીજ જાતના બારીક જંતુઓ પેદા થાય છે. શરીર ઉપર જે ચળ આવે છે તે ચળ જંતુઓથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. દાદર, લુખસ, એ સર્વ જંતુજન્ય દરદો છે અર્થાત્ ચામડીમાં જંતુ પ્રવેશ કરી ચામડી ઉપર એવા વિકારો પેદા કરે છે. જેવી રીતે બહારના ગંદવાડથી શરીર ઉપરની ચામડીના વિકાર પેદા થાય છે, તેવીજ રીતે અંદર સડો પેદા થાય છે તો તેથી શરીરની અંદર પણ જંતુઓ પેદા થઇ જંતુજન્ય ઘણા રોગો પેદા થાય છે. આ પ્રમાણે મલિનતા ઘણા પ્રકારની ખરાબી કરે છે એ વાત સ્ત્રીઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

મલિનતા અથવા ગંદવાડ પેદા થવાનાં મુખ્ય સ્થળ અને મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ઘરનાં માણસનાં શરીરઃ—માણસોનાં શરીરમાંથી નિરંતર પરસેવા વાટે ખરાબ વાસ તથા મેલ બહાર આવે છે. આ મેલ ઝેરી છે. તે મેલ પહેરવાનાં તથા સુવાનાં બીછાનાંને ચોંટે છે. જો શરીર તથા તેના સંબંધમાં આવતાં કપડાં રોજ રોજ સાફ ન રહે તો મેલ વધતો જાય છે અને પુષ્કળ જીવજંતુ રોગનું કારણ થાય છે. સ્વચ્છતાની કિંમત સમજનારા સુઘડ લોકો પહેરવાનાં કપડાં તથા બિછાનાંના ઓછાડ નિત્ય અથવા બબ્બે ચાર ચાર દહાડે સાફ કરે છે.

શરીર ઉપરનું બદન અને બિછાના ઉપરનો ઓછાડ તો નિત્ય સાફ કરવાં જોઇયે, કેમકે તેને શરીરનો મેલ નિત્ય નિત્ય ચોંટે છે. આ કપડાંની સ્વચ્છતા બે પ્રકારે થાય છે, તાપમાં કપડાં રાખવાથી અથવા સ્વચ્છ પાણીમાં ધોવાથી. વિશેષ મેલ વાળાં કપડાં તાપથી સ્વચ્છ થતાં નથી એવાં કપડાં ગરમ પાણી તથા સાબુ વગેરે મેલ કાપનારા પદાર્થો વડેજ સાફ થાય છે. ઘરની સ્ત્રીઓની ફરજ છે કે તેમણે પોતાનાં બાલબચ્ચાંનાં કપડાં રોજ રોજ સાફ કરવાં અથવા ચાકર નોકરો પાસે સાફ રખાવવાં. હાલમાં કામધંધાની વિશેષ પ્રવૃતિને લિધે તથા નોકરીની પરતંત્રતાને લિધે એવાં કામકાજ તરફ માણસો વિશેષ લક્ષ આપી શકતા નથી, કેમકે સ્ત્રીને સવારમાં ઉઠીને ચુલો ફુંકવો પડે છે અને પુરૂષો કામધંધે હાજર થાય છે. પહેરવાનાં કપડાં અને ઘણા લોકો તો ધોતીયાં પણ ધોબી લોકોને ધોવા આપે છે. બીજી તરફથી ઈસ્ત્રીદાર કપડાનું માન અને મોહ વધી પડેલ છે, પણ જેવી રીતે બીજાં કેટલાક ઉફાંદોએ દેશનું અને દેહનું સત્યાનાશ વાળવા માંડેલું છે તેવીજ રીતે આ ઈસ્ત્રીદાર કપડાં પણ ખરાબીનુંજ મૂળ થઈ પડે છે. તમે પુછશો કે તે કેવી રીતે? અર્થશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે કરકસરનો વિચાર કરી જોતાં ધોબીને ત્યાં કપડાનું આયુષ્ય જલ્દી ઓછું થાય છે અને ઈસ્ત્રી કરાવવાના પૈસાનું ખર્ચ થાય છે તે વળી જુદું, પણ આંહી માત્ર કરકસરનોજ સવાલ નથી. મુખ્ય સવાલ આરોગ્યતાનો છે. ધોબીનાં ધોયેલાં કપડાં ઉપરથી તો બગલાની પાંખ જેવાં ધોળાં અને વળી ઈસ્ત્રીથી ફડફડાટ કરતાં માલમ પડે છે પણ તમો જાણો છો કે ધોબી લોકો તેમાં ચોખાની રાબ વગેરે કેટલાક સડનારા પદાર્થોનો આર દે છે, જે આર શરીરના પરસેવા વાટે શરીરમાં જવાનો સંભવ છે અને બેશક નુકશાન કરે છે. બજારમાંથી નવું ધોતીયું કે કપડું લાવીને તેને પાણુ પાડયા વિના (ધોયા વિના) આપણે વાપરવામાં બાધ માનીયે છીએ. અમારા વડિલો તો એવું બજારનું કપડું બારોબાર નદી પર લઈ જતા હતા અને ધોઈને જ ઘેર લાવતા હતા. તેઓ એવાં કપડાંનો સ્પર્શ કરવાથી અપવિત્રતા થાય એવું માનતા હતા ત્યારે તેને પહેરવાથી અપવિત્રતા થાય એમાં આશ્ચર્ય પણ શું! એ વડિલોને અમે એકવાર વહેમી અને ગાંડા ગણતા હતા કેમકે તેઓ કદી ધોબીને કપડાં આપતા હતા તો તે પણ એકવાર સ્વચ્છ પાણીમાં હાથ વતી સાફ કરીને વાપરતા હતા અને ધોબીનો સ્પર્શ પણ નહિ કરતા હતા. ધોબી અને હજામ (વાળંદ) ના ધંધાને તેઓ મલિન ધંધો માનનારા હતા અને જુના વખતના હિંદુઓ અને ખાસ કરીને પવિત્રતા અને સ્વચ્છતાના નિયમોનું સૂક્ષ્મપણે પાલન કરનારા બ્રાહ્મણો એવા મલિન ધંધાવાળાઓનો સ્પર્શ કરીને સ્નાન કરતા હતા.

સરકારે પ્લેગને માટે વૈદક મતને આધારે હાલમાં "ડીસઈન્ફેક્શન" ની નવી રીત

દાખલ કરી છે, પણ અમારા હિંદુઓ "ડિસઈન્ફેકશન"ના નિયમો પ્રાચીન કાળથી દરેક પ્રસંગે પાળતા આવેલા છે, અને જો એ નિયમોની અગત્યતા હજુ વધારે સૂક્ષ્મપણે સમજાશે તો ધોબીનું આર દીધેલું કપડું નહિ પહેરવું, હજામત કરાવીને નાહ્યા વિના સ્પર્શ નહિ કરવો, સ્નાન કરી પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરીને જમવું, વગેરે જે કેટલાક નિયમો તરફ નવી પ્રજા ઉપહાસ્યની દૃષ્ટિથી જુએ છે તે નિયમો નજદીકના ભવિષ્યમાં પાછા શરીર સંરક્ષણના અને પવિત્રતાના નિયમો તરીકે મ્હોટી શ્રદ્ધાથી પળાવા માંડશે. હાલમાં ઈસ્ત્રીબંધ કપડાં પહેરવાનો ચાલ વધ્યો છે અને શ્રીમંતો પણ એવાં કપડાં રોજ રોજ બદલાવી શકતા નથી, પરંતુ એક દિવસ વાપરેલું કપડું પણ બીજી દહાડે વાપરવાને લાયક રહેલું નથી અને ખાસ કરીને અંદરનાં બદન અને મળમૂત્રનાં મલિન અંગો સાથે સંબંધમાં આવનારાં કપડાંને તો નિત્ય સ્વચ્છ પાણીથી ધોવાં જ જોઈએ, પણ હાલમાં તો ધોતીયાંને બદલે પાટલુનનો પહેરવેશ વધ્યો છે, અને એ પાટલુન આઠ દહાડા પહેલાં ભાગ્યેજ ઉતરતું જોવામાં આવે છે. ધોતીયાં પહેરનારાં ધોતીયાંની એક જોડ રાખે છે, અને રોજ તાજું ધોયેલું ધોતીઉં પહેરવાને શક્તિવાન થાય છે, પણ ધોબીનું ઈસ્ત્રીદાર પાટલુન રોજ બદલી શકાતું નથી. પછી પાટલુનમાં નવી પ્રજાને મોહ થયો હોય તો ભલે. અમે પાટલુનના પોશાકની વિરૂદ્ધ નથી. જો ધોતીયાંની પેઠે પાટલુન રોજ રોજ તાજું ધોયેલું પહેરવાને મળતું હોય તો પાટલુન સામે અમારે લેશમાત્ર પણ વાંધો નથી. આ પ્રમાણે આપણું શરીર ગંદવાડ અથવા મેલનો વધારો કરવાનું કારણભૂત છે, માટે ગૃહસ્થ લોકો અને ખાસ કરીને કુટુંબની સ્ત્રીઓની ફરજ છે કે, તેમણે પોતાના ઘરનાં માણસો તથા બાલબચ્ચાંનાં શરીરને નિત્ય સ્વચ્છ રાખવાની તજવીજ રાખવી, એટલુંજ નહિ પણ પહેરવાનાં કપડાં પણ બની શકે તો રોજ ધોઇ સાફ કરી રોજેરોજનાં ધોયેલાં કપડાં વાપરવાં. ખરૂં છે કે આ સુધરેલા જમાનામાં પાણી પણ પૈસા હોય તો માપીને વાપરવાનું મળે છે, એટલે સ્વચ્છતાની બાબતમાં પણ પ્રજા પરતંત્રતા ભોગવતી થઈ છે; તોપણ પૈસા અને પાણીની સગવડ પ્રમાણે આપણે આપણાં નિત્ય પહેરવાનાં કપડાં હાથેવતી ધોવાનો ધારો રાખીયે તો, અમે ધારીએ છીએ કે, ગંદાપણામાંથી જન્મ પામતા અનેક રોગો પછવાડે અને ધોબીનાં આર અને ઇસ્ત્રી પછવાડે ખરચાતા પૈસા કરતાં ઘણા થોડા ખર્ચમાં આપણાં બાળકો સ્વચ્છ કપડાનું સુખ એટલે આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકશે.

વૈ. ક. સને ૧૯૦૧ પૃષ્ટ ૫૮

अमारो अनुभव.

આપણા દેશી લોકો જો કોઇ વિષયમાં સર્વથી પછાત હોય તો તે શારીરિક વિષય છે, અને જગતમાં સર્વથી ઉપયોગી વિદ્યા અને વિષય જો કોઇ હોય તો વૈદ્યવિદ્યા અને શરીર સંરક્ષણનો વિષય છે. અમે અનેકવાર લખી ગયા છીએ કે શરીર સંરક્ષણ એ

સર્વ અભ્યુદય (આબાદી)નું મુળ છે અને તેની ઉપેક્ષા એ સર્વ પ્રકારના વિનાશનું કારણ છે. આપણા દેશી લોકો આ વિષયમાં છેક પાછળ પડી ગયા છે. પ્રાચીન આર્યો શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિને જેટલું માન ધરાવતા હતા અને તે મેળવવા માટે જેટલો પ્રયાસ કરતા હતા એટલાજ આપણે અત્યારે તે વિષયમાં વિમુખ થયેલા છીએ અને કેવળ પ્રમાદી બનેલા છીએ. આ વિમુખતા અને પ્રમાદનું આપણને ફળ એ મળ્યું છે કે આપણે અત્યારે પૃથ્વી ઉપરની સર્વ પ્રજાઓમાં અધમ દશાને પાત્ર થયા છીએ. શારીરિક ઉન્નતિ વગર માનસિક ઉન્નતિ કદી પણ પ્રાપ્ત થઇ શકતી નથી અને એ બન્ને ઉન્નતિ વિના આપણી સાંસારિક સ્થિતિ સારી થવાની આપણે કદી આશા રાખવી નહિ. સામાજીક સ્થિતિ ઉપર આપણા ઉદય કે અસ્તનો આધાર છે અને આપણી સામાજીક સ્થિતિ છેક ડોળાઇને ભ્રષ્ટ થયેલી છે. આવી શોચનીય દશામાં કેળવણી પણ સુધારો કરવાને જોઇયે એટલી સમર્થ થઇ શકી નથી; કેમકે સામાજીક શિક્ષણનાં મૂળ એટલાં બધાં ઉંડાં ગયેલા છે કે તેના ઉપર આજકાલની યાંત્રિક કેળવણી યંત્રની પેઠે પોપટીયું જ્ઞાન આપવાવાળી કશી અસર કરી શકતી નથી. શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનું કેવડું મોટું મહાત્મ્ય છે તે આજકાલમાં મૂર્ખ માબાપો સમજી શકતાં નથી. શારીરિક અને માનસિક નીતિ, ધૈર્ય અને દઢતાનો લોકોના મોટા સમુદાયમાંથી લોપ થયો છે, જેથી કોઇ બાબત કે વર્તન નીતિનું હોય તોપણ લોકાચાર અને લોકલજ્જા તેને નીતિનાં રસ્તા પરથી ચલિત કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ લોકસમુદાયની સાથે મળી જઈ તે અનીતિને નીતિ માને છે અને નીતિનો અનાદર કરે છે.

શારીરિક કાયદા વિરૂદ્ધ જેટલું વર્તન કરવું તે સર્વ શારીરિક નીતિ વિરૂદ્ધ છે અને તેથી તે શારીરિક પાપ છે. જે વર્તનથી શરીરને હાનિ પહોંચે, શરીરની પ્રકૃતિમાં બિગાડ અથવા વિષમતા થાય અથવા જે વર્તનથી સમાજની આરોગ્યતાને ધક્કો લાગે તે વર્તન કુદરતના ધોરણ વિરૂદ્ધ છે અને તેથી તેવું વર્તન કદી અજ્ઞાન લોક સમુદાયે કબૂલ રાખ્યું હોય અથવા તેવો વગ તેને પોતાની નીતિ કે અથવા ધર્મ સમજતો હોય, તોપણ તે અનીતિ અને પાપજ છે અને તેથી સમજુ વર્ગે અજ્ઞાનતાના પ્રવાહમાં નહિંજ તણાવું જોઇએ. નાત જમણવારો, બાળલગ્નો, કુલિનપણાનો ચાલતો અનિષ્ટ વ્યવહાર વગેરે જે જે સાંસારિક વર્ત્તનો તે સર્વમાં અજ્ઞાન વર્ગ નીતિ અને ધર્મનો આરોપ કરે છે, પણ ખરૂં જોતાં એ બધા વ્યવહારો અને આચારો અનીતિ અને અધર્મના ઉત્પાદક છે. નાત જમણોની હાહામાં ચાલતી રસમો અને રસોઇ કરવાની ચાલતી રીતો એટલી બધી તો ગંદી, મલિન અને શરીર પ્રકૃતિને બાધ કરનારી છે કે તે ઉપર વિવેચન કરતાં મોટાં પુસ્તકો લખાય. બાળલગ્નો તેમજ લગ્ન સંબંધી બીજા કુચાલો સર્વ માનસિક પાયમાલી કરવાવાળા છે. અફસોસની વાત એ છે કે મૂર્ખ માબાપો લગ્ન એટલે શું અને તે કેવાં હોવાં જોઈએ તે વિષે કશો પણ ખ્યાલ કે વિચાર કરતાં નથી. તેઓ પોતાના વિચારમાં પોતાના બાળકના

સુખ કે સ્વાર્થનો વિચાર કરતા પહેલાં પોતાની સગવડનો અને મૂર્ખ લોકોમાંથી મળતું માન મેળવવાનો પ્રથમ વિચાર કરતાં મૂર્ખ મા કે બાપ પોતાની જુવાન બાળકીને એક વૃદ્ધ અથવા રોગી પુરૂષના હાથમાં સોંપી દેવામાં કશો પણ વિચાર કરતો નથી અથવા એક મૂંઢ બાપ પોતાના રોગી કે મૂર્ખ છોકરાને સંસારમાં નાખવામાં તે પારકી દીકરીનો તો વિચાર કરી શકતો નથી પણ પોતાના દીકરાને પણ કેટલી બધી આપત્તિમાં નાંખે છે તેનો તે વિચાર કરતો નથી અને તે બધી વાતોનાં પરિણામ સાંસારિક આપત્તિ અને બદીમાં ઉમેરો કરનારાં થઈ પડે છે તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇયે છીએ.

આ બધી વાતો શારીરીક વિદ્યાની સાથે સંબંધ રાખે છે અને તેથી તે બધી રસમો આપણા સંસારમાં આપણને કેવી રીતે દુઃખનું કારણ બને છે, તે વૈદ્ય વિદ્યામાં કુશળતા ધરાવનાર વિદ્વાનો વધારે સારી રીતે સમજાવી શકે છે. જો દરેક માણસ એ વિષયો ઉપર પુરતું લક્ષ આપીને પોતાનું અને પોતાના કુટુંબનું વર્તન રાખે તો તેઓ અનેક જાતના વ્યાધિના હુમલામાંથી બચે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ શારીરિક અને માનસિક સંપત્તિની એક અમૂલ્ય ચાવી હાથ કરી શકે, પણ ભારી સંતાપની વાત છે કે મૂર્ખ માબાપો પોતાનાં છોકરાંને માટે કુછંદે ચડાવનારાં ભ્રષ્ટ અને અનીતિ ભરેલી વાર્તા અને નાટક ચેટકનાં પુસ્તકો ખરીદવામાં કે નાટકના ખેલ તમાસા દેખાડવામાં કે તેમનાં શરીર બગડે એવી નઠારી મોજશોખની કે ખાવાની વસ્તુઓ ખરીદવામાં પુષ્કળ પૈસા બગાડે છે ત્યારે બીજી તરફથી પોતાનાં છોકરાંને શારીરિક શિક્ષણ અને નીતિનું ઉત્તમ શિક્ષણ મળે અને અનેક પ્રકારના દુષ્ટ અને ચેપી મરજો તથા અજ્ઞાનતામાંથી જન્મ પામતાં નાના પ્રકારનાં અસંખ્ય દરદોથી પ્રથમથીજ જાણીતાં થાય એવાં ઉપયોગી પુસ્તકો કે ચોપાનીયાંની તેઓ કશી કદર પણ કરી શકતાં નથી.

મોટી ઉમ્મરનાં માબાપોનીજ રૂચિ આમ અવળે રસ્તે દોરવાયલી છે ત્યારે તેમની પ્રજામાં સારી રૂચિ કે સારા સંસ્કારો શી રીતે પ્રાપ્ત થઇ શકે? જ્યાં સંસ્કારોજ અવળા પડેલા છે, પ્રજાની બુદ્ધિજ ભ્રષ્ટ થએલી છે, અને જ્યાં વ્યવહારો અને આચરણો વિષમ દશાને પ્રાપ્ત થયેલા છે, ત્યાં વૈદ્યકલ્પતરૂ જેવાં કડવાં ઔષધો હિતકારક છતાં બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થયેલા અસાધ્ય દરદીઓ તેનો અનાદર કરે તો તેમાં બહુ આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. ખાખરની ખીલોડી સાકરનો સ્વાદ સમજી શકે નહિ, વિષમાં ઉછરેલા કીડાઓ અમૃતની ખુબીને ઓળખી શકે નહિ. આરોગ્યતા એ શું ચીજ છે અને તેને પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનો કેવાં કેવાં હોવાં જોઈએ, તે વાત તેના અધિકારીઓ સમજી શકે છે અને તેઓજ આવાં ઉપયોગી પત્રની કિમ્મત અને કદર કરી શકે છે.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૯ પૃષ્ટ ૧